

Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kemandirian Pada Remaja

Ema Uzlifatul Jannah

emauzlifatuljannah@yahoo.com
Guru SMP Islam "Sabilurrosyad"
Mojokerto

Abstract. *This study aimed to investigate the relationship between self-efficacy and emotional intelligence with teenage independence. The subjects were students of class X - XI MA Bahr Ulum Kupang Jetis Mojokerto 2012-2013 school year. Quantitative research design using a Likert scale models with self-efficacy variables of emotional intelligence. Data analysis using regression and partial. The results showed no relationship between self-efficacy and emotional intelligence with the independence of the value of $F = 6.856$ $p = 0.002$ ($p < 0.01$), there is a relationship between self-efficacy and self-reliance with a value of $t = 3.312$ to $p = 0.002$ ($p < 0.01$), there was no relationship between emotional intelligence and independence to the value $t = -1.885$ at $p = 0.064$ ($p > 0.01$). Price coefficients $\beta_0 = 135.057$ at $SD = 19.39984$; $\beta_1 = 0.374$ and $\beta_2 = -0.213$ with a 17.4% effective contribution.*

Keyword: *self efficacy – emotional intelligence - self-reliance*

Intisari : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan kecerdasan emosional dengan kemandirian remaja. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X - XI MA Bahr Ulum Kupang Jetis Mojokerto tahun ajaran 2012-2013. Desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan model skala Likert dengan variabel self-efficacy kecerdasan emosional. Analisis data menggunakan regresi dan parsial. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara self-efficacy dan kecerdasan emosional dengan kemandirian nilai $F = 6,856$ $p = 0,002$ ($p < 0,01$), ada hubungan antara self-efficacy dan kemandirian dengan nilai $t = 3,312$ $p = 0,002$ ($p < 0,01$), tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan kemandirian dengan nilai $t = -1,885$ dengan $p = 0,064$ ($p > 0,01$). Koefisien harga $\beta_0 = 135,057$ di $SD = 19,39984$, $\beta_1 = 0,374$ dan $\beta_2 = -0,213$ dengan sumbangan efektif 17,4%.

Kata kunci : self-efficacy - kecerdasan emosional - Kemandirian

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang begitu cepat akan memiliki dampak yang banyak mulai dari dampak sosial, ekonomi, maupun budaya. Perubahan-perubahan yang terjadi tentunya akan menimbulkan tantangan-tantangan yang harus dihadapi.

Setiap manusia dilahirkan dalam kondisi yang tidak berdaya, ia akan tergantung pada orang tua dan orang-orang yang berada di lingkungannya hingga waktu tertentu. Seiring dengan berlalunya waktu dan perkembangan selanjutnya, seorang anak perlahan-lahan akan

melepaskan diri dari ketergantungannya pada orang tua atau orang lain di sekitarnya dan belajar untuk mandiri. Hal ini merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh semua makhluk hidup, tidak terkecuali manusia. Mandiri atau sering juga disebut berdiri diatas kaki sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk tidak tergantung pada orang lain serta bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya. Remaja yang merupakan salah satu dari bagian generasi muda merupakan anggota masyarakat yang harus dapat mengantisipasi setiap perubahan dan tantangan-tantangan yang muncul akibat dari perubahan zaman.

Masa remaja merupakan masa yang sangat riskan dengan permasalahan-permasalahan yang muncul, baik permasalahan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Di lain sisi remaja mau tidak mau harus berhadapan dengan permasalahan bagaimana mewujudkan cita-citanya untuk menghadapi masa depan. Pola-pola kehidupan yang berada di sekitarnya juga merupakan tantangan yang harus dihadapi. Oleh karena itu, remaja diuntut untuk bisa menyelesaikan tantangan atau masalah ini dengan mandiri. Kemandirian merupakan hal yang mutlak untuk dimiliki oleh remaja.

Orang yang memiliki sifat kemandirian yang tinggi tentu saja akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Selain itu ia juga cenderung bersifat kritis terhadap hal-hal yang muncul dihadapannya. Selama masa remaja, tuntutan terhadap kemandirian ini sangat besar dan jika tidak direspon secara tepat bisa saja menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan psikologis sang remaja di masa mendatang. Sudah cukup lama dirasakan adanya ketidakseimbangan antara perkembangan intelektual dan emosional remaja di sekolah menengah. Kemampuan intelektual mereka telah dirangsang sejak awal melalui berbagai macam sarana dan prasarana yang disiapkan di rumah dan di sekolah. Mereka telah dibanjiri berbagai informasi, pengertian-pengertian, serta konsep-konsep pengetahuan melalui media massa (televisi, video, radio, dan film) yang semuanya tidak bisa dipisahkan dari kehidupan para remaja sekarang.

Permasalahan yang sering terjadi pada remaja adalah tawuran antar Pelajar, Remaja semakin menjadi semenjak terciptanya geng-geng. Perilaku anarki selalu dipertontonkan ditengah-tengah masyarakat. Mereka itu sudah tidak merasa bahwa perbuatan itu sangat tidak terpuji dan bisa mengganggu ketenangan masyarakat. Sebaliknya mereka merasa bangga jika masyarakat itu takut dengangeng/kelompoknya. Selain itu, balapan liar remaja sekarang ini lebih menuruti ego-nya dari pada keselamatan dirinya, sekarang ini banyak dijumpai anak muda sekolah dari SMP sampai SMA melakukan kegiatan balapan liar sepeda motor, kegiatan ini bisa dibilang sebagai hobby oleh mereka, penuh tantangan dan sportifitas yang mereka rasakan.

Tidak jarang dari kegiatan yang mereka lakukan ini berawal dari rasa iseng atau persaingan untuk memperoleh sesuatu hal, mengadu kecepatan motor yang dimilikinya, berubut pacar atau uang yang dipertaruhkan sebagai tujuan dari kegiatan lomba liar ini. Usia muda yang belum sampai berpikir dua kali akan sebab dan akibatnya jika terjadi pada diri mereka, Kehamilan pada remaja yang juga bisa disebabkan adanya situs porno yang menjadikan banyak remaja hamil di luar nikah.

Segi fisik, para remaja sekarang juga cukup terpelihara dengan baik sehingga mempunyai ukuran tubuh yang sudah tampak dewasa, tetapi mempunyai emosi yang masih seperti anak kecil. Terhadap kondisi remaja yang demikian, banyak orang tua yang tidak berdaya berhadapan dengan masalah membesarkan dan mendewasakan anak-anak di dalam masyarakat yang berkembang begitu cepat, yang berbeda secara radikal dengan dunia di masa remaja mereka dulu.

Menurut Clemes dkk (1995) anak memasuki masa remaja dengan berbagai sikap perasaan, keterampilan, dan ketergantungan atas kehidupan awalnya. Maka diharapkan remaja akan keluar dari tahap masa anak-anak dengan kesiapan penuh untuk menanggulangi sebagai orang yang bertanggung jawab dalam dunia orang dewasa. Banyak remaja menghabiskan sebagian dari dua puluh tahun pertama yang mengisi keterampilan, pengetahuan diri, dan kepercayaan diri.

Kenyataanya masih ada masalah-masalah negatif pada remaja yang muncul akhir-akhir ini antara lain, perkelahian antar pelajar, penyalahgunaan obat dan alkohol, reaksi emosional yang berlebihan, dan berbagai perilaku yang mengarah pada tindak kriminal. Dalam dunia pendidikan gejala-gejala negatif yang tampak adalah kurang mandiri dalam belajar, kebiasaan belajar yang kurang baik tidak tahan lama dan baru belajar setelah menjelang ujian, membolos, menyontek, dan mencari bocoran soal ujian. Problem remaja tersebut merupakan perilaku reaktif, semakin meresahkan jika dikaitkan dengan situasi masa depan remaja yang diperkirakan akan semakin kompleks dan penuh tantangan. (Ali dan Asrori, 2004). Pada mahasiswa ditunjukkan dengan penggunaan biro jasa

penerjemahan bahasa, titip absen pada mahasiswa lain, malas mengikuti kuliah.

Menurut Tilaar (dalam Ali dan Asrori, 2004) tantangan kompleksitas masa depan memberikan dua alternatif, yaitu pasrah kepada nasib atau mempersiapkan diri sebaik mungkin. Pilihan yang akan dilakukan tentunya pada alternatif kedua, yaitu mempersiapkan diri sebaik mungkin. Pentingnya usaha mempersiapkan diri bagi masa depan remaja, karena remaja sedang mencari jati diri, mereka juga berada pada tahap perkembangan yang sangat potensial. Melihat potensi remaja, menjadi penting dan sangat menguntungkan jika usaha pengembangannya difokuskan pada hal-hal positif pada remaja daripada menyoroti sisi negatifnya. Usaha mempersiapkan remaja menghadapi masa depan yang serba kompleks, salah satunya dengan mengembangkan kemandirian. Pada umumnya semua orang tua menginginkan remaja-remaja untuk lebih bersikap mandiri, memiliki tanggung jawab pada diri sendiri dan tidak tergantung pada orang lain dalam bekerja dan bertingkah laku.

Pengembangan kemandirian menjadi sangat penting karena dewasa ini semakin terlihat gejala-gejala negatif seperti yang dipaparkan oleh Karta Dinata (dalam Ali dan Asrori, 2004) antara lain, ketergantungan disiplin kepada kontrol luar dan karena niat sendiri yang ikhlas, perilaku seperti ini akan mengarah kepada perilaku formalistik dan ritualistik serta tidak konsisten. Kedua, sikap tidak peduli terhadap lingkungan gejala perilaku impulsif yang menunjukkan bahwa kemandirian remaja masih rendah. Ketiga, sikap hidup konformistik dengan mengorbankan prinsip, gejala mitos bahwa segala sesuatunya bisa diatur yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat, merupakan petunjuk ketidak jujuran berpikir dan bertindak serta kemandirian yang masih rendah. Gejala-gejala tersebut merupakan sebagian kendala utama dalam mempersiapkan individu-individu yang mampu yang mampu mengarungi kehidupan masa mendatang yang semakin kompleks dan penuh tantangan. Oleh sebab itu, perkembangan remaja perlu diikhtiarkan secara serius, sistematis, dan terprogram.

Hurlock (dalam Mu'tadin, 2002) menyatakan bahwa keinginan yang kuat untuk mandiri ber-

kembang pada awal masa remaja dan mencapai puncaknya menjelang periode ini berakhir. Pada masa remaja seorang individu sudah mencapai tingkat kematangan baik secara kognitif maupun emosi, sehingga muncul keinginan dalam diri remaja untuk mandiri dan lepas dari orang tua. Hal ini senada dengan pendapat Mussen dkk (dalam Sunarno, 1991) mengungkapkan bahwa tugas utama yang harus diselesaikan oleh remaja adalah mandiri dan lepas dari keterikatan orang tua dan keluarga. Menurut Erikson, kemandirian akan mempengaruhi pembentukan identitas remaja (dalam Thomas dalam Suparmi dan Sumijati, 2005). Pencapaian identitas dimungkinkan hanya apabila pada diri remaja terdapat perasaan bahwa dia dapat dan mampu mengatur hidupnya sendiri.

Monks dkk (dalam Suparmi dan Sumijati, 2005) menunjukkan bahwa orang yang mandiri akan memperlihatkan perilaku yang eksploratif, mampu mengambil keputusan, percaya diri, dan kreatif. Selain itu juga mampu bertindak kritis, tidak takut berbuat sesuatu, mempunyai kepuasan dalam melakukan aktifitasnya, percaya diri, dan mampu menerima realitas (Cronbach dalam Suparmi dan Sumijati, 2005) serta dapat memanipulasi lingkungan, mampu berinteraksi dengan teman sebaya, percaya diri, terarah pada tujuan, dan mampu mengendalikan diri (Johnson dan Medinnus dalam Suparmi dan Sumijati, 2005). Schaefer dan Millman (dalam Suparmi dan Sumijati, 2005) berpendapat bahwa tidak adanya kemandirian pada anak akan menghasilkan berbagai macam problem perilaku, misalnya rendahnya harga diri, pemalu, tidak punya motivasi sekolah, kebiasaan belajar yang jelek, perasaan tidak aman, kecemasan, dan lain sebagainya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemandirian pada seseorang adalah *self-efficacy*, sebagaimana ini diungkapkan oleh Myers (Carlos, dkk, 2006) bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal.

Warsito (2004) mengatakan bahwa mahasiswa dengan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatur waktu belajar yang dibutuhkannya untuk dapat memahami materi

pelajaran dengan baik. Berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki, semakin besar kesempatan yang dimiliki untuk berhasil dan mandiri.

Selain *Self Efficacy*, kecerdasan emosi juga memberikan peran terhadap terbentuknya sikap mandiri. Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kecerdasan emosi merupakan proses pribadi yang terus berusaha mencapai tingkatan emosi yang sehat intrafisik dan intrapersonal. Remaja yang matang secara emosional terlibat dengan kepentingan dengan orang lain, mampu mengekspresikan emosi dengan spontan. Individu yang cerdas secara emosi dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauh mana perlu terlibat dalam masalah sosial, serta dapat turut serta memberikan jalan keluar atau solusi yang diperlukan. Kecerdasan emosi dapat mengkondisikan individu merasa bebas mengekspresikan emosi secara tepat, bertindak lugas, spontan, memiliki rasa humor, dan mampu mengatasi stres (Garlow; Logo, dan Haryono dalam Muawana 2012).

Kemandirian

Kemandirian remaja dalam penelitian ini adalah sikap yang ditunjukkan remaja dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, tugas-tugas atau pekerjaan dan memikirkan sesuatu dilakukan atas inisiatif (prakarsa) sendiri tanpa menunggu perintah atau disuruh oleh orang lain, ditandai dengan adanya aspek yakin atas kemampuan yang dimiliki, merasa puas dan menghargai hasil tugas atau pekerjaan sendiri walaupun hasilnya sangat sederhana.

Skala kemandirian disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teori kemandirian oleh Suharnan (2012). Adapun aspek-aspek skala kemandirian ini terdiri dari :

1. Mengambil inisiatif (prakarsa) sendiri di dalam memikirkan sesuatu dan melakukan tindakan tanpa terlebih dahulu harus diperin-

tah, disuruh, diingatkan, atau dianjurkan orang lain. Dengan kata lain, orang mandiri menyadari sesuatu yang penting dan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Kemudian melaksanakan atas kemauan sendiri, orang mandiri melakukannya tanpa perlu diingatkan orang lain terlebih dahulu.

2. Mengendalikan aktivitas yang dilakukan, selain mengambil inisiatif, orang yang mandiri juga mampu mengendalikan sendiri pikiran, tindakan dan aktivitas yang dilakukan tanpa harus dipaksa dan ditekan orang lain. misalnya kemampuan mengatur sendiri antara kegiatan belajar dan bermain, antara mengerjakan tugas pekerjaan dan urusan keluarga, atau antara kapan suatu pekerjaan harus dimulai, dilanjutkan, kemudian harus berhenti, dan kapan pula pekerjaan itu dimulai kembali sampai selesai. Semua itu dilakukan atas kemauan sendiri, tanpa terlebih dahulu diingatkan atau dipaksa orang lain untuk melakukannya. Juga, orang yang mandiri tidak terikat pada orang lain di dalam melakukan kegiatan.
3. Memberdayakan kemampuan yang dimiliki. Orang mandiri cenderung mempercayai dan memanfaatkan secara maksimal kemampuan-kemampuan yang dimiliki di dalam menjalankan tugas, mengambil keputusan atau memecahkan masalah tanpa banyak berharap bantuan atau pertolongan orang lain, misalnya, ketika menyelesaikan tugas, bahkan menghadapi tugas baru yang sulit, orang yang mandiri berusaha keras (mencoba) untuk dapat melakukannya sendiri. Ia tidak mudah menyerah pada tugas itu dan segera meminta bantuan pada orang lain sebelum mencoba melakukannya sendiri. Juga, ketika menemui kendala dalam bertugas, orang mandiri berusaha untuk mengatasi sendiri. Setelah berusaha namun tetap gagal, dengan terpaksa ia meminta bantuan pada orang lain.
4. Menghargai hasil kerja sendiri. Terakhir, orang yang mandiri tentu menghargai atau merasa puas atas apa yang telah dikerjakan atau dihasilkan sendiri, termasuk karya-karya sederhana sekalipun. Hal ini disebabkan orang tersebut telah memberdayakan sejumlah kemampuan yang dimiliki baik berupa tenaga atau pikiran, bahan sejumlah materi

tanpa melibatkan bantuan dari orang lain dalam proses bekerja. Secara psikologis dapat dikatakan bahwa kepuasan seseorang terdapat hasil kerja atau karya sendiri sebanding dengan seberapa besar usaha yang dilakukan. Makin besar usaha dan makin sulit suatu tugas atau pekerjaan, maka makin tinggi kepuasan yang ditimbulkan sesudahnya.

Self Efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi rintangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam mengatasi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan akan kemampuan kognitif, menumbuhkan motivasi dan dapat mengatasi tantangan yang ada.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self Efficacy* diukur menggunakan skala *Self Efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Self Efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (2004), yaitu percaya pada kemampuan sendiri, kesanggupan menyelesaikan tugas dan kesanggupan untuk mengatasi rintangan.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan cara menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Adapun aspek kecerdasan emosi menurut (Goleman, 2000) yaitu: a) Mengenali Emosi Diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. b) Mengelola Emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. c) Memotivasi Diri Sendiri berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri. d) Mengenali Emosi Orang Lain disebut juga empati. e) Membina Hubungan merupakan

suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis regresi berganda. Namun sebelum dilakukan analisa regresi, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi Uji normalitas bertujuan untuk melihat normal atau tidaknya distribusi sebaran jawaban subjek pada suatu variabel yang dianalisis. Distribusi sebaran yang normal menyatakan bahwa subjek penelitian dapat mewakili populasi yang ada, sebaliknya apabila sebaran tidak normal maka dapat disimpulkan bahwa subjek tidak representatif sehingga tidak dapat mewakili populasi. Uji normalitas sebaran pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*, yang digunakan untuk membandingkan frekuensi harapan dan frekuensi amatan, apabila ada perbedaan antara frekuensi harapan dan frekuensi amatan dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$) maka distribusi sebaran dinyatakan tidak normal, sebaliknya apabila ($p > 0,05$) maka distribusi sebaran dinyatakan normal.

Pada penelitian ini uji normalitas sebaran dilakukan terhadap ketiga variabel penelitian.

HASIL

Pada uraian terdahulu telah dikemukakan bahwa penelitian ini berupaya untuk mengkaji hubungan antara *self efficacy* dengan kecerdasan emosional terhadap kemandirian remaja MA BAHARUL ULUM Kupang Jetis Mojokerto. Setelah diadakan analisa terhadap data yang terkumpul dengan menggunakan analisis berganda maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil analisa statistik dengan analisa regresi diperoleh harga koefisien r sebesar 6,856 pada $p = 0,002$ dengan taraf signifikansi ($p < 0,01$) sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel *self efficacy* (X1) dan kecerdasan emosional (X2) berkorelasi positif secara signifikan dengan variabel kemandirian (Y) dengan demikian hipotesis pertama diterima.

2. Secara parsial hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self efficacy* dengan variabel kemandirian memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh harga $t = 3,312$ pada $p = 0,002$ ($p < 0,01$). Berarti ada hubungan yang positif secara signifikan pada *self efficacy* dengan kemandirian dengan demikian hipotesis kedua diterima.
3. Hubungan variabel kecerdasan emosioanal berkorelasi negatif dengan variabel kemandirian, dengan $t = -1,885$ pada $p = 0,064$ ($p > 0,01$), berarti ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kemandirian dengan demikian hipotesis ketiga ditolak.
4. Persamaan garis regresi yang dibentuk yaitu $Y = X_0\beta_0 + X_1\beta_1 + X_2\beta_2$ Berdasarkan olah statistik memiliki harga koefisien $\beta_0 = 135,057$ pada $SD = 19,39984$; $\beta_1 = 0,374$ dan $\beta_2 = -0,213$
5. Analisis berdasarkan tabel R^2 (R Square) diperoleh harga R^2 sebesar $= 0,174$ yang memberikan informasi bahwa variabel *self efficacy* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 17,4% terhadap kemandirian remaja artinya terdapat variabel lain 82,4% yang memberi pengaruh variabel kemandirian selain variabel *self efficacy* dan kecerdasan emosional dalam penelitian ini.

Hasil perhitungan manual statistik diperoleh hasil bahwa terdapat sumbangan efektif pada masing-masing variabel bebas terhadap variabel tergantung. Variabel *self efficacy* (X_1) memberi sumbangan efektif terhadap variabel kemandirian sebesar 12,9% sehingga semakin baik *self efficacy* maka akan semakin tinggi kemandirian yang ditunjukkan oleh remaja dalam mengemban tanggung jawab dan tugas-tugasnya. Sedangkan sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional (X_2) terhadap kemandirian sebesar 0,65% menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap variabel kemandirian lebih besar dibandingkan dengan variabel kecerdasan emosi terhadap kemandirian remaja. Adapun hasil perhitungan terdapat dalam lampiran hasil perhitungan secara manual masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu variabel *self efficacy* (X_1), variabel kecer-

dasan emosional (X_2) dan variabel kemandirian remaja (Y).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui bahwa *self efficacy* ternyata menunjukkan hubungan yang positif secara signifikan jadi semakin *self efficacy* yang dilakukan remaja yang dilakukan akan semakin mandiri remaja tersebut. Hasil penelitian ini mendukung pendapatnya Hanna Widjaja (1986) *autonomy* dan kemandirian adalah dua konsep yang berbeda. Menurutnya, kemandirian menunjuk pada adanya kepercayaan akan kemampuan diri untuk menyelesaikan persoalan-persoalan tanpa bantuan khusus dari orang lain, keengganan untuk dikontrol orang lain, dapat melakukan sendiri kegiatan-kegiatan, dan menyelesaikan sendiri masalah-masalah yang dihadapi.

Kemandirian atau perilaku mandiri adalah kecenderungan untuk menentukan sendiri tindakan (aktivitas) yang dilakukan dan tidak ditentukan oleh orang lain. Aktivitas yang dimaksud dapat meliputi: berpikir, membuat keputusan, memecahkan masalah; melaksanakan tugas dan tanggung jawab, memilih aktivitas kegemaran. Pendek kata, orang yang mandiri adalah orang yang hampir semua pikiran dan tindakan yang dilakukan ditentukan, diatur dan dikendalikan oleh dirinya sendiri dan bukan oleh orang lain. kemandirian dapat juga disebut kebergantungan seseorang kepada diri sendiri (*selfdepending*), bukan bergantung pada orang lain (*depending others*) di dalam berpikir dan bertindak (Suharnan, 2012).

Didukung juga dalam penelitian Suharnan (2012) bahwa karakteristik perilaku mandiri meliputi: Mengambil inisiatif untuk bertindak. Pertama, orang yang mandiri memiliki kecenderungan untuk mengambil inisiatif (prakarsa) sendiri di dalam memikirkan sesuatu dan melakukan tindakan tanpa terlebih dahulu harus diperintah, disuruh, diingatkan, atau dianjurkan orang lain. Dengan kata lain, orang mandiri menyadari sesuatu yang penting dan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya. Kemudian melaksanakan atas kemauan sendiri, orang mandiri melakukannya tanpa perlu diingatkan orang lain terlebih dahulu. Contoh lain di sekolah, tanpa perlu diperintahkan, siswa yang

mandiri akan giat belajar, jika waktu ujian dirasa sudah dekat.

Mengendalikan aktivitas yang dilakukan kedua, selain mengambil inisiatif, orang yang mandiri juga mampu mengendalikan sendiri pikiran, tindakan dan aktivitas yang dilakukan tanpa harus dipaksa dan ditekan orang lain. misalnya kemampuan mengatur sendiri antara kegiatan belajar dan bermain, antara mengerjakan tugas pekerjaan dan urusan keluarga, atau antara kapan suatu pekerjaan harus dimulai, dilanjutkan, kemudian harus berhenti, dan kapan pula pekerjaan itu dimulai kembali sampai selesai. Semua itu dilakukan atas kemauan sendiri, tanpa terlebih dahulu diingatkan atau dipaksa orang lain untuk melakukannya. Juga, orang yang mandiri tidak terikat pada orang lain di dalam melakukan kegiatan. Misalnya, jika ingin menyelesaikan pekerjaan sekarang, ia akan melakukannya meski teman yang lain belum mengerjakan.

Membedayakan kemampuan yang dimiliki. Ketiga, orang mandiri cenderung mempercayai dan memanfaatkan secara maksimal kemampuan-kemampuan yang dimiliki di dalam menjalankan tugas, mengambil keputusan atau memecahkan masalah tanpa banyak berharap bantuan atau pertolongan orang lain, misalnya, ketika menyelesaikan tugas, bahkan menghadapi tugas baru yang sulit, orang yang mandiri berusaha keras (mencoba) untuk dapat melakukannya sendiri. Ia tidak mudah menyerah pada tugas itu dan segera meminta bantuan pada orang lain sebelum mencoba melakukannya sendiri. Juga, ketika menemui kendala dalam bertugas, orang mandiri berusaha untuk mengatasi sendiri. Setelah berusaha namun tetap gagal, dengan terpaksa ia meminta bantuan pada orang lain.

Menghargai hasil kerja sendiri. Terakhir, orang yang mandiri tentu menghargai atau merasa puas atas apa yang telah dikerjakan atau dihasilkan sendiri, termasuk karya-karya sederhana sekalipun. Hal ini disebabkan orang tersebut telah memberdayakan sejumlah kemampuan yang dimiliki baik berupa tenaga atau pikiran, bahan sejumlah materi tanpa melibatkan bantuan dari orang lain di dalam proses bekerja. Secara psikologis dapat dikatakan bahwa kepuasan seseorang terdapat hasil kerja atau karya sendiri sebanding dengan seberapa besar

usaha yang dilakukan. Makin besar usaha dan makin sulit suatu tugas atau pekerjaan, maka makin tinggi kepuasan yang ditimbulkan sesudahnya.

Hasil analisis secara statistik menunjukkan bahwa *self efficacy* dan kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 17,4% terhadap kemandirian.

Seseorang yang memiliki keyakinan diri atau *self efficacy* akan bertindak mandiri dalam membuat pilihan dan mengambil keputusan sendiri. Dengan *self efficacy* seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri. Kaitannya dengan tugas individu sebagai remaja, *self efficacy* dapat dilihat dari kemampuan menyelesaikan tugas atau pekerjaan dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Penyesuaian yang disinyalir kemandirian remaja adalah faktor teman sebaya. Para remaja yang berpikir secara mandiri mengambil keputusan sendiri menerima dan juga menilai pandangan yang berasal dari orang lain. Di samping pengaruh jenis kelamin, laki-laki dan perempuan mempengaruhi perilaku sikap dan peranan yang berbeda di masyarakat laki-laki lebih mandiri, kuat, agresif, dan mampu berkompetisi, tegas dan dominan sedangkan perempuan lebih bergantung, sensitif, keibuan serta bisa menekan dorongan agresif dan seksual kenyataan dalam hidup sehari-hari terlihat bahwa orang tua maupun masyarakat memperlakukan anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. anak perempuan memiliki sedikit kesulitan terhadap anak laki-laki dalam mencapai kemandirian hal ini dikarenakan adanya kecenderungan orang tua yang memberikan perlindungan yang lebih tinggi terhadap perempuan, sementara anak laki-laki mendapat dorongan lebih besar daripada anak perempuan dalam mencapai kemandirian.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan yang disinyalir mempengaruhi terhadap kemandirian remaja meliputi penyesuaian diri kemampuan problem solving (pemecahan masalah) dan hubungan dengan teman sebaya,

keyakinan diri, perbedaan jenis kelamin yang dimiliki oleh masing-masing remaja.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara *self efficacy* dan kecerdasan emosional dengan kemandirian
2. Ada hubungan *self efficacy* dengan kemandirian
3. Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemandirian.

SARAN

Penelitian ini merupakan salah satu wujud untuk memperkaya wacana psikologi pada konteks keilmuan. Usaha kearah ini perlu terus dikembangkan guna menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang ada pada penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut diatas, dapat dikemukakan saran-saran, yaitu bahwa secara praktis kecerdasan emosi dan *self efficacy* memiliki pengaruh terhadap kemandirian remaja. Bagi remaja kemandirian dapat dikurangi apabila remaja memiliki *self efficacy*, yaitu adanya kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan menumbuhkan motivasi dan mengatasi tantangan yang muncul. Selain itu, para remaja dapat meningkatkan *self efficacy*-nya dengan cara lebih bisa menghargai diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki agar dapat mengurangi tingkat kemandirian. *Self Efficacy* yang kuat akan menjadikan individu lebih berminat dan lebih berminat dan lebih menaruh perhatian terhadap tugas-tugas yang dikerjakan.

Kemudian, bagi pihak pendidik di sekolah dalam hal ini guru yang dapat mengetahui tingkat kecerdasan emosional, tingkat *self efficacy* dan tingkat kemandirian pada remaja. Hal ini berguna dalam memberikan motivasi dan pembinaan pada mahasiswa dalam mengembangkan kecerdasan emosional dan *self efficacy* dan meningkatkan kemandiriannya.

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin membuat penelitian sejenis maka disarankan agar mengontrol faktor-faktor lain yang diperkirakan mempengaruhi kemandirian maupun kecerdasan emosional dan *self efficacy*. Selain hal ter-

sebut, dapat menggunakan subjek penelitian yang cakupannya lebih luas untuk dibandingkan hasilnya, seperti dari beberapa sekolah dari berbagai jurusan, dan sebaiknya juga menggunakan jumlah sampel yang proporsional jumlahnya baik dari segi usia, maupun variabel lain yang mempengaruhi, seperti: kepribadian, kematangan sosial, proses belajar, pengalaman dan berfikir positif, agar dapat mendapatkan hasil yang representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mudzakir. 1997. *Psikologi Pendidikan*, Pustaka Setia, Bandung.
- Albin, R.Samuel. 2005. *Emosi. Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*, Kanisius, Yogyakarta.
- Ali, M & Muhammad A. 2004. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*, UMM Press, Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azizah, R.N. 2009, *Hubungan Efikasi Diri dengan Minat Kewirausahaan pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN, Malang.
- Azwar, Saifuddin. 1998, *Tes Prestasi Fungsi dan Pmbangan Pengukuran Prestasi balar*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2001, *Reliabilitas dan Validitas*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2003, *Penyusunan Skala Psikologis*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2005, *Sikap Manusia. Teori dan pengukurannya*, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.
- Bandura, A. 2002, *Self-Efficacy The Exercise of Control*, W.H. Freeman and Company, New York.

- Brook, J. B. 2008, *The process of parenting. (7thed.)*, McGraw-Hill, New York.
- Durkin, K. 1995, *Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age*, Blackwell Publishers Ltd, USA.
- Goleman, Daniel. 2000, *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gottman, John. 2001, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emotional (terjemahan)*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Gunarsa, S. D dan Gunarsa, S.D.A.Y., (2009), *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, PT. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2004, *Penelitian Research*, BPEE, Yogyakarta.
- Hurlock, E. B. 2002, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*, Erlangga, Jakarta.
- Hurlock, E.B. 2009, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta.
- Irwanto. 1997, *Psikologi Umum*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Kartono, Kartini. 2007, *Patologi Sosial 2, Kenakalan Remaja*, CV. Rajawali, Jakarta.
- Monk, Knoers dan Haditono, S.R., 2004, *Psikologi Perkembangan*, Universitas Gajah Mada Press, Yogyakarta.
- Morgan, Clifford T, King, R.A Weizz, JR, Schopler, J, 1986, *Introduction of Psychology, (7thedz)*, Mc Graw Hil Book Company, Singapore.
- Muhibbin, Syah. 2000, *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan baru*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Mussen, P.H; Conger, J.J; Kagan, J; Huston A.C., 1992, *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, Arcan, Jakarta.
- Nana, Sudjana. 2001, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Cetakan ketujuh*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nazir, Moch. 1988, *Metodologi Penelitian. Cetakan 3*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Newman, B.M. & Newman, P.R. 1979, *Development through life: A Psikosocial Approach. (resived ed.)*, The Dorsey Press, USA.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman R.D. 2007, *Human Development. (10th ed.)*, The McGraw-Hill Companies, Inc, New York.
- Pealmutter, M, & Hall.E., 1992, *Adult Development and aging. (2nd ed.)*, John Wiley & Sons, Inc, USA.
- Rahmawati, Yuli. 2002, *Pengaruh Kedemokratisan Pola Asuh orang tua terhadap kemandirian dalam menyelesaikan konflik internal pada remaja*. Tesis. (Tidak diterbitkan), Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Ratna Wilis, D. 1996, *Teori-Teori Belajar*, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Rice, F.P., 1996, *The Adolescent: Development, Relationship, and Culture. (8th ed.)*: Allyn & Bacon, USA.
- Santrock, 2001, *Analisis pengaruh faktor-faktor self efficacy. Terhadap kinerja, kepuasan kerja, dan komitmen organization pekerja jarak jauh (teleworker) studi pada perusahaan-perusahaan internet online di indonesia*, Tesis (tidak diterbitkan), Program pasca sarjana Universitas Diponegoro.
- Santrock, J.W., 2002, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima)*, Erlangga, Jakarta.
- Saphiro, Lawrence E. 1998, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, Gramedia, Jakarta.
- Sarwono, Sarlito W. 2007, *Psikologi Remaja*, Ed. Revisi 11, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

- Shaffer, D.R. 2002, *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. (6th en.), Wadsworth Group, USA.
- Sia, Tjundjing. 2001, *Hubungan Antara IQ, EQ, dan QA dengan Prestasi Studi Pada Siswa SMU*. Jurnal Anima Vol.17 no.1.
- Sri, Lanawati. 1999, *Hubungan Antara Emotional Intelligence dan Intelektual Quetion dengan Prestasi Belajar Siswa SMU*, Tesis Master, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Steinberg, L. 2002, *Adolescence*. (6th ed.), McGraw-Hill, New York.
- Suharnan. 2000, *Pengembangan skala kemandirian*, Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, September 2012, Vol. 1, No. 2, hal 66-76.
- Suharsono. 2002, *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, Inisiasi Press, Depok.
- Suryabrata, S. 2010, *Metedologi Penelitian*, Rajawali Pres, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi. 1998, *Psikologi Pendidikan*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sutrisno Hadi. 2000, *Statistik 2*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Syaiful Bakrie D. 1994, *Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru*, Usaha Nasional, Surabaya.
- Walgito, Bimo. 2003, *Pengantar Psikologi Umum*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Winkel, WS. 1997, *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*, Gramedia, Jakarta.
- Wirawan, Sarlito. 1997, *Psikologi Remaja*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Yusuf, S. 2000, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.

Miskomunikasi Antarbudaya Mahasiswa Pendatang di Kabupaten Jember

Juariyah

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Muhammadiyah Jember

Jalan Karimata No.49 Telp (0331) 336728 Fax (0331) 337957 Jember, 68121

HP.08123458447, e-mail : juariyah@unmuhjember.ac.id

Abstract

Students from the other region who come to Jember often face difficulties when they have to live in the boarding house –a new and strange place for them- because of cultural background differences. This research purpose describes the cultural differences which are cause conflict among the occupants in the boarding house and what solutions can be offered to avoid communication misunderstanding among them. Samovar and Porter Design is the theory used in this research. Using the qualitative research method, the result shows that: different languages make the students come from the other region are difficult to communicate with his inmates or other people outside the boarding house. Students from the other region relatively need longer time to adapt with their new situation. It is concluded that communication misunderstanding between different cultural background of students is an interesting occasion and could be used as reference in social live.

Abstrak

Mahasiswa luar daerah yang datang ke Jember seringkali mengalami kesulitan dalam proses adaptasi ketika mereka kos di tempat yang baru dan asing bagi mereka karena perbedaan latar belakang budaya. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perbedaan budaya yang melatarbelakangi konflik yang terjadi antara para penghuni kos, dan bagaimana solusi yang ditempuh agar tidak terjadi kesalahpahaman berkomunikasi akibat perbedaan budaya di kalangan mahasiswa. Model Samovar dan Porter adalah model teori yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, hasil penelitian ini ditemukan antara lain; perbedaan komunikasi dari segi bahasa membuat mahasiswa luar daerah mengalami kesulitan ketika berkomunikasi dengan teman kos atau di luar lingkungan kos-kosan. Cara menyesuaikan diri mahasiswa pendatang di Kota Jember dilakukan dengan proses yang relatif lama. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kesalahpahaman komunikasi antarbudaya mahasiswa luar daerah yang terjadi kejadiannya sangat menarik sehingga dapat dijadikan sebagai referensi dalam kehidupan bermasyarakat.

Kata kunci : Miskomunikasi, Mahasiswa Pendatang, Komunikasi Antarbudaya.

Pendahuluan

Keberadaan seseorang di tempat yang baru setidaknya akan mengalami pengalaman – pengalaman yang baru juga, hal inilah yang terjadi pada mahasiswa baru terutama yang datang dari luar daerah dan belum memahami bahasa dan budaya di tempat yang baru.

Pada saat memasuki dunia kos-kosan masih ada kendala yang harus dihadapi para calon mahasiswa yang baru pertama kali kos. Yang lebih dikenal dengan istilah *culture shock* (gegar budaya). Di mana para mahasiswa biasanya perlu penyesuaian diri khususnya para mahasiswa yang berasal dari luar kota dan baru pertama kali kos di Jember. Hal ini yang menyebabkan mereka perlu penyesuaian yang relatif lama karena perlunya adaptasi dengan suasana dan kondisi yang baru.

Dalam pergaulan nantinya mereka harus berhati-hati dalam berinteraksi dengan orang yang baru pula. Rasa takut dan gelisah selalu menghantui para mahasiswa ketika memasuki daerah yang baru dan asing sebelumnya. Bahkan, ketika memasuki dunia kos-kosan rasa aman dan nyaman adalah menjadi hal yang terpenting bagi mahasiswa. Keadaan ini yang sering terjadi ketika memasuki kehidupan kos-kosan. Bahkan, DPRD Kabupaten Jember telah menetapkan tentang Perda (Peraturan Daerah) Pemondokan (kos-kosan) karena meningkatnya populasi mahasiswa dari luar kota yang berpotensi memunculkan persoalan yang ingin diminimalisasi dengan Perda ini.

Selain *culture shock*, masih banyak lagi hal-hal yang harus mereka hadapi selama berada di kos-kosan. Salah satunya adalah rentan terhadap konflik yang terjadi dengan mahasiswa yang kos di tempat yang sama. Karena di dalam kos-kosan dengan sekian kamar, selalu ada trik, intrik, dan konflik. Dan biasanya, di dalamnya terdapat sejumlah orang dengan asal fakultas dan universitas yang berbeda. Belum lagi harus melakukan proses penyesuaian diri dengan penghuni kos, teman-teman kos yang sama-sama mahasiswa juga. Dan lagi harus satu kamar dengan orang yang bukan berasal dari daerah yang sama.

Sebenarnya kesalahpahaman persepsi pun tidak hanya terjadi dengan penghuni kos saja, dengan teman-teman di kampus dan lingkungan

sekitar pun sering kita jumpai. Bahkan, hal yang sangat tampak terjadi pada mahasiswa yang kos adalah kesalahpahaman dalam berkomunikasi yang sering terjadi dengan lingkungan sekitar atau warga setempat yang memiliki latar belakang yang berbeda dengan daerah asal mereka. Belum lagi ketika dihadapkan dengan latar belakang suasana daerah sekitar kos-kosan yang masih awam bagi mahasiswa yang pada dasarnya adalah orang pendatang. Bahkan, banyak sekali proses penyesuaian yang harus mereka lakukan ketika berada di tempat yang baru di luar daerah kos-kosan.

Terutama di dalam suatu kos-kosan, terdapat berbagai macam sifat, karakter, dan budaya yang berbeda. Bahkan, akibat perbedaan watak ataupun karakter tersebut seringkali terjadi suatu konflik. Sebagai contoh konflik akibat perbedaan bahasa antara mahasiswa dari Madura dengan mahasiswa dari Jawa karena logat dan makna yang berbeda sehingga terkadang muncul menjadi pemicu pertengkaran. Selain perbedaan logat bahasa masih banyak konflik yang sering terjadi di kos-kosan. Masalah kecil bisa dibesar-besarkan. Misalnya, ketika salah satu penghuni kos melihat televisi bersama, ternyata salah satu di antara penghuni kos yang lain tidak menyukai acara yang sedang ditonton bersama, dan menginginkan acara yang lain. Akhirnya, lama-kelamaan kejadian ini menyebabkan suatu pertengkaran.

Komunikasi Antarbudaya

Komunikasi antarbudaya terjadi ketika sumber dan penerimanya berasal dari budaya yang berbeda. Komunikasi antarbudaya terjadi bila produsen pesan adalah anggota suatu budaya dan penerima pesannya adalah anggota suatu budaya lainnya (Mulyana, 2000:20). Kata “budaya” berasal dari bahasa sansekerta buddhaya yang merupakan bentuk jamak dari kata buddhi, yang berarti “budi” atau “akal”. Kebudayaan itu sendiri diartikan sebagai “hal-hal yang berkaitan dengan budi atau akal”.

Istilah *culture*, yang merupakan istilah bahasa asing yang sama artinya dengan kebudayaan, berasal dari kata “*colere*” yang artinya adalah “mengolah atau mengerjakan”, yaitu dimaksudkan kepada keahlian mengolah dan mengerjakan tanah atau bertani. Kata *colere* yang

kemudian berubah menjadi *culture* diartikan sebagai “segala daya dan kegiatan manusia untuk mengolah dan mengubah alam” (Soekanto dalam Lusiana, 2002:2).

Dalam proses komunikasi antarbudaya, lambang-lambang selain bahasa, mendapat perhatian untuk diketahui. Penekanan pesan non-verbal pada pesan verbal dapat melengkapi dan mewarnai pesan-pesan sehingga mudah diinterpretasikan oleh pembawa pesan kepada penerima pesan melalui pesan yang dilambangkan seperti bahasa, gambar, warna, gerak tubuh dan artifak. Kesalahpahaman dalam menginterpretasikan pesan sering diakibatkan karena pembawa pesan (komunikator) tidak memahami latar belakang budaya penerima pesan (komunikan) atau salah dalam memakai saluran atau tempat berlalunya pesan.

Hubungan antarbudaya dan komunikasi penting dipahami untuk memahami komunikasi antarbudaya, oleh karena melalui pengaruh budayalah orang-orang belajar berkomunikasi. Kemiripan budaya dalam persepsi memungkinkan pemberian makna yang mirip pula terhadap suatu objek sosial atau suatu peristiwa. Cara-cara kita berkomunikasi, keadaan komunikasi kita, bahasa dan gaya bahasa yang kita gunakan, dan perilaku-perilaku nonverbal kita, semua itu terutama merupakan respons terhadap dan fungsi budaya kita. Komunikasi itu terikat oleh budaya. Sebagaimana budaya berbeda antara yang satu dengan yang lainnya, maka praktik dan perilaku komunikasi individu-individu yang diasuh dalam budaya-budaya tersebut pun akan berbeda pula.

Persepsi dan Persepsi Sosial

Istilah persepsi merupakan suatu istilah yang lazim digunakan orang di dalam kehidupan. Menurut Moorhead dan Griffin (1989) persepsi merupakan sekumpulan proses yang menyebabkan seorang individu menjadi sadar mengenai lingkungannya dan kemudian menginterpretasikannya. Sedangkan menurut Robbins (1995) persepsi adalah suatu proses di mana individu mengorganisasikan dan menginterpretasikan kesan-kesan sensori mereka untuk memberi makna lingkungannya. Kreitner dan Kinicki (1992) berpendapat bahwa persepsi lebih merupakan

suatu proses mental dan kognitif yang membuat seorang individu mampu menginterpretasi dan memahami sekelilingnya.

Dalam penelitian ini, mahasiswa baru yang merupakan orang pendatang memiliki perbedaan lingkungan *cultural*, *sosio cultural*, *psychocultural* dengan penduduk asli, sehingga menyebabkan terjadinya benturan yang besar dalam berkomunikasi atau komunikasi yang terjadi tidak efektif. Perbedaan-perbedaan ini menyebabkan mahasiswa pendatang dan penduduk asli memiliki perbedaan-perbedaan dalam hal berkomunikasi, yang kemudian menyebabkan perbedaan persepsi atau kesalahpahaman persepsi.

Komunikasi antarbudaya akan lebih dapat dipahami sebagai perbedaan budaya dalam mempersepsi objek-objek sosial dan kejadian-kejadian. Suatu prinsip penting dalam pendapat ini adalah bahwa masalah-masalah kecil dalam komunikasi sering diperumit oleh perbedaan-perbedaan persepsi ini. Dalam komunikasi antarbudaya yang ideal kita akan mengharapkan banyak persamaan dalam pengalaman dan persepsi. Tetapi karakter budaya cenderung memperkenalkan kita kepada pengalaman-pengalaman yang tidak sama, dan oleh karenanya, membawa kita kepada persepsi yang berbeda-beda.

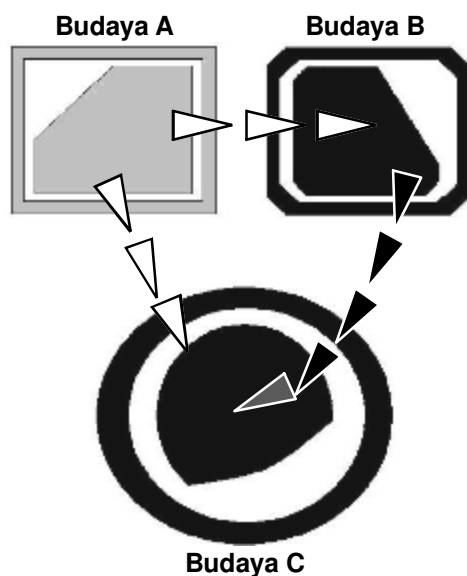
Culture Shock (Gegar Budaya)

Culture shock atau dalam bahasa Indonesia disebut “Gegar Budaya”, adalah istilah psikologis untuk menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang menghadapi kondisi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda. Derajat gegar budaya berbeda dalam mempengaruhi orang berbeda-beda. Terkadang orang dapat dengan mudah menyesuaikan diri tanpa mengalami gegar budaya, ada yang sulit dan mengalami gegar budaya yang berlebihan.

Model Teori Richard E. Porter dan Larry A. Samovar

Budaya adalah suatu pola hidup menyeluruh, budaya bersifat abstrak, kompleks dan luas. Sehingga banyak aspek budaya turut menentukan perilaku komunikatif. Unsur-unsur

sosio budaya ini tersebar dan meliputi banyak kegiatan sosial manusia. Kim (dalam Samovar dan Porter, 1981:38).



Gambar 1
Model Komunikasi Antarbudaya

Sumber : Dari Larry A, Samovar & Richard E. Porter, ed. *Intercultural Communication: A Reader*. Ed. ke-3. Belmont: Wadsworth, 1982.

Keterangan;

Tiga budaya diwakili dalam model ini oleh tiga bentuk geometrik yang berbeda. Budaya A dan budaya B relatif serupa dan masing-masing diwakili oleh suatu segi empat dan suatu segi delapan tak beraturan yang hampir menyerupai segi empat. Budaya C sangat berbeda dari budaya A dan budaya B. perbedaan yang lebih besar ini tampak pada bentuk melingkar budaya C dan jarak fisiknya dari budaya A dan budaya B. model tersebut menunjukkan bahwa bisa terdapat banyak ragam perbedaan budaya dalam komunikasi antarbudaya. Komunikasi antarbudaya terjadi dalam banyak ragam situasi yang berkisar dari interaksi-interaksi antara orang-orang yang berbeda budaya secara ekstrem hingga interaksi-interaksi antara orang-orang yang mempunyai budaya dominan yang sama tetapi mempunyai subkultur atau subkelompok yang berbeda. Dalam penelitian ini lebih menekankan dalam cara menuturkan kata-kata terutama dalam hal berkomunikasi yang terjadi pada mahasiswa luar daerah.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan pendekatan interaksionisme simbolik khususnya pada dimensi

fenomenologi. Interaksionisme simbolik memfokuskan diri pada hakekat interaksi, pada pola-pola dinamis dari tindakan sosial dan hubungan sosial. Interaksi sendiri dianggap sebagai unit analisis; sementara sikap-sikap diletakkan menjadi latar belakang.

Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan metode deskriptif bertujuan melukiskan secara sistematis fakta atau karakteristik populasi tertentu secara aktual dan cermat (Isaac dan Michael dalam Rakhmat, 1991:22).

Sasaran penelitian ini adalah mahasiswa yang kos di kawasan kampus, kelurahan Sumber-sari. Dan mereka dijadikan informan dalam penelitian ini. Sehingga pemilihan informan dalam penelitian ini dengan teknik *Snowball sampling*. Dalam penelitian ini informan kunci adalah para mahasiswa baru yang berasal dari daerah yang berbeda-beda. Untuk informan kunci berjumlah 10 orang mahasiswa baru yang merupakan pendatang dari asal daerah yang berbeda. Informan Pangkal adalah para mahasiswa lama yang mendukung pernyataan dari mahasiswa baru yang merupakan orang pendatang. Untuk informan pangkal ada beberapa orang yang merupakan mahasiswa lama yang mendukung pernyataan dari mahasiswa baru yang merupakan pendatang.

Observasi berguna untuk menjelaskan, memberikan, dan merinci gejala yang terjadi (Rakhmat, 2005:84). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi non partisipan yaitu pengamat berada di luar subyek yang diamati dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan dengan demikian, pengamatan akan lebih mudah mengamati kemunculan tingkah laku yang diharapkan. Misalnya, melihat tingkah laku dari mahasiswa luar daerah yang kos agar bisa mengamati lebih jelas tentang hal-hal yang mereka lakukan.

Teknik dokumentasi ini ditempuh dengan cara mengumpulkan data dari berbagai instansi yang relevan dengan tema penelitian, seperti data dari desa atau kelurahan di lokasi penelitian mengenai ciri-ciri demografis penduduk di lokasi penelitian.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Miskomunikasi Antarbudaya Mahasiswa Pendatang Kabupaten Jember

Komunikasi antarbudaya akan lebih dapat dipahami sebagai perbedaan budaya yaitu dalam mempersepsi objek-objek sosial dan kejadian-kejadian sehingga kesalahan kita dalam persepsi dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam berkomunikasi. Komunikasi tidak hanya melibatkan proses verbal yang berupa kata, frase, atau kalimat yang diucapkan dan didengar, tetapi juga proses nonverbal yang meliputi isyarat dan gerakan tubuh serta ekspresi wajah. Pesan nonverbal sangat penting meskipun tidak sepenting pesan verbal, setidaknya pesan nonverbal dapat mempertegas pesan verbal atau sebaliknya. Mahasiswa luar daerah biasanya sering terlibat percakapan. Meskipun mereka menggunakan bahasa Indonesia tetapi mereka masih sering mengalami kesalahpahaman ketika mereka salah menafsirkan perilaku nonverbal yang mengisyaratkan makna tertentu.

Perbedaan Komunikasi dari Segi Bahasa

Di dalam suatu kos-kosan yang penghuninya berasal dari berbagai daerah dan berbagai suku terlihat banyak memiliki banyak perbedaan salah satunya adalah perbedaan dari segi bahasa. Terutama mahasiswa luar daerah yang berasal dari daerah masing-masing memiliki karakter bahasa yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Bahkan, ini merupakan sebuah kendala ketika mereka akan berinteraksi dengan siapa pun yang merupakan orang baru bagi mereka. Dan ketika berkomunikasi pun akan mengalami sedikit kesulitan karena tidak mengerti bahasa yang disampaikan oleh lawan bicaranya. Selain itu, bahasa mempertajam gagasan manusia, tidak sekedar alat untuk menyampaikan gagasan-gagasan.

Tak jarang terjadi suatu kesalahpahaman dalam berkomunikasi pada saat pertama kali datang di tempat yang baru. Selain itu, kesalahpahaman berkomunikasi mereka terletak pada volume suara keduanya. Yang jelas-jelas memiliki logat atau dialek yang berbeda. Perbedaan inilah

yang membuat mahasiswa luar daerah merasa kaget saat pertama kali berkomunikasi dengan mahasiswa yang dari segi bahasanya memiliki banyak perbedaan. Sebagaimana penuturan Panji (21) mahasiswa yang asalnya dari Bekasi yang kos di Jalan Kaliurang 150 berikut ini;

“Saat pertama kali saya datang ke Jember, saya merasa asing dan tidak mengerti sama sekali dengan bahasanya orang Jember. Apalagi nada bicaranya agak sedikit keras dan kasar seperti orang yang sedang marah. Pernah suatu ketika saya sedang ngobrol-ngobrol biasa sama teman kos saya, tapi cara dia menanggapi kayak orang lagi marah dan saya pun sempat emosi. Ternyata, kata teman yang lain, logatnya teman saya itu memang seperti itu karena dia orang Madura.

Mahasiswa yang berasal dari Bekasi tersebut berpendapat bahwa volume suara dan nada bicaranya memang kasar dan keras tetapi sebenarnya bukan menunjukkan kemarahan. Karena logat ataupun dialeknya memang seperti itu. Hal serupa juga dialami oleh salah satu mahasiswa yang juga mengalami kesalahpahaman dalam berkomunikasi seperti penuturan Siti Sholeha (18) seorang mahasiswa asli Probolinggo yang saat ini kos di jalan Kalimantan 01 berikut ini;

“Cara saya berkomunikasi memang seperti ini, karena di daerah saya sudah terbiasa menggunakan bahasa Madura dengan logat yang agak sedikit kasar. Tapi, pada kenyataannya saya sebenarnya tidak marah ketika berkomunikasi dengan teman sekamar saya. Hanya ngobrol biasa saja.

Dari hasil wawancara di atas sangat jelas sekali bahwa perbedaan yang paling mendasar adalah pada segi perbedaan bahasa dalam berkomunikasi terutama terlihat dari volume dan nada suara mahasiswa luar daerah. Hal itu bisa terjadi karena mereka semua sudah terbiasa di daerah asal mereka menggunakan bahasa mereka masing-masing dengan logat yang khas pula. Dan ketika para mahasiswa luar daerah datang di tempat yang baru dan berkumpul dengan orang yang baru pula maka terjadilah kesalahpahaman saat sedang berkomunikasi. Tidak hanya itu saja, salah seorang mahasiswa yang berasal dari Papua Kaiman, Victor (22) juga mengalami hal yang serupa dengan

mahasiswa lainnya yang mengalami kesalahpahaman dari segi bahasa dan logat mereka berikut ini;

“Terkadang saya agak kebingungan ketika harus berbicara dengan teman kos yang lain. Karena kebanyakan dari mereka menggunakan bahasa Jawa dalam berkomunikasi. Tapi, teman saya akhirnya menyesuaikan cara berbahasa mereka dengan saya dengan menggunakan bahasa Indonesia”

Dari hasil wawancara di atas terlihat bahwa bahasa sangat berpengaruh dalam berkomunikasi. Terutama ketika harus berbicara dengan orang yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Tetapi, berdasarkan penuturan Victor (22) mahasiswa yang berasal dari Papua Kaiman menganggap teman-temannya lah yang akhirnya menyesuaikan cara berbahasa mereka dengan cara berkomunikasi. Dan mereka menggunakan bahasa Indonesia karena satu sama lain lebih memahami makna pesan yang disampaikan.

Penggunaan Bahasa Indonesia sebagai Proses Adaptasi

Apabila ada yang tidak bisa berbahasa daerah yang lain, maka alternatifnya adalah menggunakan bahasa Indonesia sebagai alat komunikasi yang mudah dipahami. Begitu pula para mahasiswa yang berasal dari luar daerah menggunakan bahasa tersebut dalam proses perkenalan pertama ketika berada di tempat yang baru karena tidak menguasai bahasa daerah yang ada. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa yang berasal dari Bali, Zulaikha (21) yang kos di jalan Merapi No. 09 berikut ini; *“Saya kan dari Bali jadinya waktu berkomunikasi dengan teman kos yang lain menggunakan bahasa Indonesia. Karena saya tidak mengerti bahasa Jawa”*.

Dari hasil wawancara di atas, mahasiswa dari Bali tersebut mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan teman kos yang lain karena mahasiswa yang lain banyak yang menggunakan bahasa Jawa. Akhirnya mahasiswa tersebut menggunakan bahasa Indonesia dalam berkomunikasi dengan teman yang lainnya agar saling mengerti dan memahami makna pesan yang disampaikan. Apabila berkumpul dengan

mahasiswa yang dari Bali juga, maka, dia pun menggunakan bahasa dari daerah asalnya yaitu bahasa Bali. Seperti penuturan salah seorang mahasiswi baru yang berasal dari Bali, Zulaikha (21) yang kos di jalan Merapi No. 09 berikut ini; *“Ketika saya berkumpul dengan teman saya yang dari Bali juga. Maka, saya menggunakan bahasa Bali juga”* (wawancara 18 Januari 2010).

Berdasarkan dari hasil wawancara di atas peneliti berpikir bahwa apabila mahasiswa dari luar daerah yang sama akan berkomunikasi dengan menggunakan bahasa daerah yang sama juga, karena pada dasarnya sudah saling mengerti makna pesan yang disampaikan. Tanpa ada kesulitan untuk menjelaskan makna pesan kepada lawan bicaranya karena sama-sama berasal dari satu daerah yang sama. Agar suasananya juga lebih terlihat akrab karena menggunakan bahasa yang sama juga. Tetapi, ada juga mahasiswa yang berasal dari daerah Jember sendiri menggunakan bahasa Indonesia dengan teman-temannya yang lain walaupun dari mereka bisa bahasa daerah yang sama. Terutama ketika pertama memasuki dunia kos-kosan yang satu sama lain tidak saling mengenal. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa yang asli Jember, Bagus (19) yang kos di Jalan Karimata 252 berikut ini; *“Walaupun saya bisa bahasa Jawa, tetapi pertama kali kenalan dengan teman-teman tetap menggunakan bahasa Indonesia biar lebih akrab”*.

Pesan Nonverbal

Kesalahan yang terjadi dalam menafsirkan pesan tidak hanya terjadi dalam pesan yang disampaikan secara verbal melainkan juga terjadi pada pesan nonverbal. Karakteristik ini memberi banyak informasi mengenai target. Ekspresi wajah, gerak tubuh dan postur dan semua yang ditunjukkan oleh seorang target diperhatikan kesan mengenai target. Berikut ini peristiwa kesalahpahaman dalam menafsirkan pesan dalam menafsirkan pesan nonverbal yang dialami mahasiswa luar daerah Eka Kurniawati (19) yang asalnya dari Pasuruan yang kosnya di jalan Bengawan Solo II yang disebabkan kesalahpahaman pesan nonverbal dengan penghuni kos yang lain berikut ini;

“Ketika saya pertama kali kos, di tempat kos saya ada kakak senior yang wajahnya cuek dan acuh. Sama sekali tidak ada senyum di wajahnya. Saat itu, saya berfikir bahwa dia pasti sombong, jahat, dan lain-lain. Padahal belum tentu apa yang saya persepsi kan itu benar”.

Kesalahpahaman persepsi ini terjadi hanya karena ekspresi wajah penghuni kos yang senior yang merupakan mahasiswa juga. Sebenarnya hal tersebut tidak akan terjadi apabila satu sama lain saling mengenal karakter dan sifat mereka masing-masing. Tapi tidak semua para mahasiswa baru mengalami hal serupa ketika mereka pertama kali kos. Seperti penuturan salah seorang mahasiswi yang berasal dari Madiun, Eta (18) yang kos di jalan Jawa II berikut ini;

“Saat saya tiba di kosan yang baru, saya disambut dengan senyuman ramah dari penghuni kos yang lain dan saya berpikir mereka adalah teman yang menyenangkan dan tidak berwajah cuek ketika proses perkenalan”.

Dari hasil wawancara di atas ternyata tidak semua yang mereka persepsikan tentang pesan nonverbal itu semuanya tepat. Menurut Eta (18) dia waktu pertama kali kos disambut dengan senyum ramah oleh penghuni kos yang lainnya. Dan dia pun merasa nyaman dengan awal-awal proses perkenalannya. Bahkan, mereka mengulurkan tangan duluan ketika mengajak kenalan pertama kali. Seperti penuturan Eta (18) berikut ini;

“Saking ramahnya mereka mengajak saya berkenalan dengan mengulurkan tangan mereka duluan ketika berkenalan dengan saya. Dan mengenalkan saya dengan beberapa teman yang merupakan penghuni kos yang lain. Saya pun mendapat perlakuan yang hangat dari mereka sebagai seorang mahasiswa baru yang pertama kali kos”.

Selain itu, ada juga mahasiswa baru yang malahan bersikap cuek dan acuh kepada penghuni kos yang lain. Dan terlihat tidak bisa bersosialisasi dengan penghuni kos yang lainnya. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa yang berasal dari Banyuwangi, Chandra (21) yang kos di jalan Karimata Gang Merpati berikut ini;

“Ada mahasiswa baru yang pertama kali kos di tempat saya, tapi sikapnya cuek dan terlihat sombong. Padahal, seharusnya dia bersikap

ramah karena sebagai penghuni kos yang baru”.

Cara Penyesuaian Diri Ketika Memasuki Dunia Kos-Kosan

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan didapatkan data bahwa mahasiswa luar daerah ketika datang ke tempat atau daerah yang baru akan mengalami perasaan yang unik dalam proses menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru terutama lingkungan kos-kosan. Seperti penuturan salah satu mahasiswi dari Bali Zulaikha (21) yang kos di jalan Merapi No. 09 berikut ini;

“Saat datang ke Jember, saya merasa bingung dan asing dengan kota ini. saya takut nantinya tidak bisa punya teman, terus malemnya juga susah tidur. Rasanya pengen pulang ke Bali”.

Hal yang paling jelas adalah mereka akan mengalami *culture shock* atau gegar budaya. Dengan kata lain, mereka akan mengalami perasaan-perasaan yang unik seperti susah tidur, selalu gelisah, takut dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan proses adaptasi ketika memasuki dunia kos-kosan. Hal serupa juga dirasakan oleh salah seorang mahasiswi dari Lumajang Elok (21) yang kos di jalan Bangka IV No. 28 berikut ini;

“Rasanya pengen pulang waktu pertama kali kos karena masih ingat sama rumah, pokoknya gak betah”.

Kesalahpahaman dalam berkomunikasi khususnya yang terjadi pada mahasiswa luar daerah seringkali terjadi. Terutama dalam ruang lingkup kos-kosan karena di dalam kosan terdapat banyak trik, intrik, dan konflik bahkan kesalahpahaman yang sering terjadi pun bukan hal yang baru. Seperti penuturan mahasiswa baru dari Banyuwangi yang mengalami kesalahpahaman dalam pesan verbal sebagaimana diungkapkan Buddy (19) yang kos di Jalan Sumatera berikut ini;

“Waktu itu saya sedang ngobrol dengan teman saya satu kos yang berasal dari Madura. Dia bilang “marah-marah” dengan nada yang keras. Saya langsung berdiri dan bilang kepada teman saya. Siapa yang lagi marah? Kemudian dia tertawa dan menjelaskan ke-

pada saya bahwa kata “marah” yang dia maksud adalah sebuah kata ajakan. Betapa malunya saya waktu itu”.

Kesalahan penafsiran pesan tersebut sering terjadi justru karena kita merasa tahu arti kata dalam bahasa yang orang lain ucapkan. Padahal yang diucapkan memiliki makna yang berbeda dengan apa yang dipersepsikan. Dan sudah jelas bahwa kata “*marah*” yang sebenarnya merupakan kata ajakan dalam bahasa Madura ternyata oleh mahasiswa yang berasal dari Banyuwangi diartikannya sebagai keadaan marah atau keadaan seseorang dalam kondisi emosi. Kesalahan-kesalahan dalam menafsirkan pesan inilah yang menimbulkan ketidakharmonisan antara mahasiswa luar daerah dan stereotip-stereotip.

Dan hampir semua mahasiswa yang berasal dari luar daerah pernah mengalami hal serupa. Bahkan, karena sering terjadinya suatu kesalahpahaman dalam hal berkomunikasi ada yang tidak diajak berkomunikasi dengan yang lainnya. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa yang berasal dari Bekasi, Panji (21) yang kos di jalan Kaliurang 150 berikut ini;

“Saya pernah gak diajak ngobrol karena dianggap susah mengerti dan menangkap isi pembicaraan mereka. Padahal ini semua merupakan sebuah kesalahpahaman saja”.

Berdasarkan wawancara di atas hanya karena kesalahpahaman dalam memaknai pesan dan berkomunikasi dapat menyebabkan suatu hubungan yang kurang harmonis antara yang satu dengan lainnya. Bahkan bisa berakibat yang lebih fatal lagi yaitu sebuah pertengkaran. Dan pertengkaran terkadang bisa berawal dari sebuah konflik kecil. Dan sebuah konflik kecil apabila tidak segera diatasi akan mengarah kepada konflik yang lebih besar lagi. Bahkan, terkadang konflik yang terjadi akibat dilatarbelakangi oleh sebuah perbedaan-perbedaan. Kesalahpahaman dalam berkomunikasi juga bisa dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya.

Kesalahpahaman yang Terjadi di Luar Lingkup Kos-Kosan

Bukan hanya di dalam kos-kosan ternyata di luar lingkup kos-kosan tak jarang mahasiswa luar daerah mengalami kesalahpahaman dalam

berkomunikasi dengan orang lain. Baik dari pesan verbal maupun pesan nonverbal. Maklum saja karena sebagai orang pendatang tidak mengetahui bahasa dari daerah yang baru. Bahkan, banyak kejadian-kejadian yang menarik yang merupakan pengalaman para mahasiswa baru ketika berinteraksi dengan orang lain yang bukan satu lingkup kos-kosan. Misalnya, dengan warga asli Jember maupun penjual makanan yang ada di sekitar kampus. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa dari Bali, Zulaikha (21) yang kos di jalan Merapi No. 09 berikut ini;

“Ketika itu saya hendak beli pisang goreng yang tempat jualannya ada di sekitar kampus. Terus saya bertanya dengan penjual tersebut kalau saya ingin beli pisang gorengnya. Penjual tersebut bilang kalau pisang gorengnya “*entek*”. Akhirnya, saya tunggu sampai 20 menit, kok pisang gorengnya belum di bungkusin. Terus saya bertemu dengan teman saya, dan dia menanyakan kepada saya kok masih ada di sini. Kemudian saya jawab kalau sama orangnya tadi bilang “*entek*”, teman saya langsung tertawa terbahak-bahak, karena yang dimaksud penjual itu adalah habis pisang gorengnya”.

Berdasarkan wawancara di atas ternyata mahasiswa luar daerah tidak hanya mengalami kesalahpahaman dalam berkomunikasi dengan teman kos juga, tetapi mereka juga mengalami kesalahpahaman dalam berkomunikasi dengan orang-orang yang berada di luar lingkup kos-kosan. Kesalahpahaman ini terjadi karena mahasiswa luar daerah tidak mengerti makna pesan verbal maupun nonverbal yang disampaikan. Dan kejadian ini juga di alami oleh beberapa mahasiswa luar daerah lainnya yang mengalami kejadian yang serupa. Selain itu, terkadang kejadiannya lebih dari satu kali. Karena para mahasiswa luar daerah juga harus belajar untuk beradaptasi dengan hal-hal yang di luar kos-kosan. Terkadang proses adaptasi ini memerlukan waktu yang cukup lama tergantung tipe mereka masing-masing dalam menerima kebudayaan yang baru.

Selain itu, juga ada pengalaman dari mahasiswa juga yang mengalami kesalahpahaman berkomunikasi dengan masyarakat di luar. Seperti misalnya tidak mengerti dengan makna pesan yang disampaikan oleh lawan bicara. Bahkan mereka

harus melakukan bahasa nonverbal untuk kemudahan dalam menyampaikan makna pesan yang dimaksud. Karena penggunaan bahasa verbal saja terkadang kurang mendukung dalam proses penyampaian pesan. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa yang berasal dari Bekasi, Panji (21) yang kos di jalan Kaliurang 150 berikut ini;

“Ketika saya hendak membayar uang di sebuah warung dan menanyakan berapa harga dari makanan yang saya beli. Si ibu penjual berbicara dengan bahasa Madura dan saya sama sekali tidak mengerti maksudnya. Apalagi ibu tersebut tidak bisa bahasa Indonesia. Akhirnya, ibu tersebut berisyarat dengan gerakan jarinya tentang harga makanan yang sudah saya beli. Dan saya pun mengerti maksud ibu tersebut”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas ternyata tidak selamanya menggunakan bahasa Indonesia bisa mempermudah untuk menghindari dari kesalahpahaman dalam berkomunikasi. Karena terkadang ada juga masyarakat yang kurang menguasai bahasa Indonesia dengan baik karena mereka lebih dominan menguasai bahasa daerah. Hal serupa juga dialami oleh seorang mahasiswi yang berasal dari Lumajang, Elok (21) yang kos di jalan Bangka IV No. 28 berikut ini;

“Pernah waktu itu lagi mau beli sesuatu, dan penjualnya adalah orang Madura. Waktu itu, dia bilang “*sobung*” terus saya bilang sama penjualnya iya saya beli satu. Kemudian, orang itu tetap aja bilang kata “*sobung*”. Sampai akhirnya saya tetap saja ngotot mau beli. Ternyata, pembeli yang lain memberikan penjelasan kepada saya bahwa “*sobung*” itu artinya gak ada atau habis”.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, kesalahpahaman-kesalahpahaman dalam berkomunikasi tidak hanya terjadi hanya sebatas kalangan mahasiswa saja atau di ruang lingkup kos-kosan. Tetapi, di luar itu semua bisa saja terjadi suatu kesalahpahaman. Dan bagi mahasiswa luar daerah hampir pernah mengalami hal semacam itu. Misalnya ketika mereka berinteraksi dengan seorang penjual yang dari segi bahasa memiliki perbedaan yang jelas. Sehingga dengan kondisi seperti itu mereka mengalami sedikit kesulitan dalam berinteraksi dengan selain penghuni kos.

Konflik yang Dilatarbelakangi Perbedaan Budaya

Dalam kos-kosan dengan sekian kamar dan penghuni kos yang berasal dari daerah dan latar belakang budaya yang berbeda sering mengakibatkan terjadinya konflik yang terjadi dalam kos-kosan. Karena watak dan karakter yang berbeda berkumpul dalam satu atap sehingga sering menghadapi berbagai konflik yang terjadi karena dilatarbelakangi perbedaan budaya. Ada yang memiliki sifat yang lemah lembut karena pembawaannya dari daerah asalnya, dan ada pula yang memiliki watak yang keras karena sudah terbiasa di daerahnya bersikap seperti itu. Walaupun, tidak bisa dikatakan seseorang memiliki sifat emosional. Karena kembali lagi dengan keakraban yang terjadi ketika satu sama lain saling mengerti dan memahami. Karena apabila tidak saling mengerti terkadang akan menyakiti perasaan yang merasa terhina karena budayanya merasa dilecehkan. Seperti penuturan salah seorang mahasiswi yang berasal dari Banyuwangi, Faik (18) yang kos di jalan Merapi No. 09, berikut ini;

“Waktu itu saya sedang ngobrol dengan teman saya dan dia orang asli Jember. Dia bilang kepada saya bahwa Banyuwangi itu kotanya “santet”, karena saya orang Banyuwangi saya tidak terima dia bicara seperti itu. Karena saya tersinggung sekali dengan pernyataan dia yang seenaknya saja. Akhirnya, dia minta maaf kepada saya, walaupun sebenarnya perasaan saya masih kesal”.

Solusi Menghindari Kesalahpahaman Persepsi Akibat Perbedaan Budaya di Kalangan Mahasiswa Kos-Kosan

Dalam suatu kos-kosan yang sering terjadi adalah adanya suatu kesalahpahaman persepsi hingga sampai kepada tahap konflik. Konflik yang terjadi pun biasanya dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya. Terutama dalam kehidupan kos-kosan seringkali terjadi kejadian seperti itu karena terdapatnya mahasiswa-mahasiswa yang berasal dari luar daerah dan memiliki karakter-karakter yang berbeda pula antara yang satu dengan yang lainnya. Tetapi setiap per-

masalah yang timbul ataupun terjadi di dalam ruang lingkup kos-kosan pasti ada penyelesaian dan solusi untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman persepsi akibat perbedaan budaya di kalangan mahasiswa kos-kosan. Misalnya, bagaimana cara kita bersikap dan menjaga perilaku kita agar terhindar dari kesalahpahaman dalam berbagai hal. Kemudian, apabila ada kendala terhadap masalah bahasa, mahasiswa yang berasal dari luar daerah dapat menggunakan bahasa Indonesia dalam mengawali proses pengenalan terhadap sejumlah orang yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Saling mendekatkan diri antara satu dengan yang lain terutama dalam proses interaksi dengan mahasiswa yang lain yang sama-sama satu kos, dan dalam berkomunikasi dengan yang lain harus menjaga sikap agar tidak ada yang tersinggung dengan kata-kata yang diucapkan. Seperti penuturan salah seorang mahasiswa dari Papua, Victor (22) yang kos di jalan Merpati berikut ini;

“Menurut saya kita sebagai mahasiswa perantauan harus bisa jaga diri dan sikap agar nantinya tidak ada kejadian salah paham dengan siapa pun.

Berdasarkan hasil wawancara di atas Victor (22) mengatakan bahwa sebagai seorang mahasiswa perantauan dari Papua harus bisa menjaga sikap dan diri kita di daerah orang. Selain itu, juga harus bisa membawa nama baik daerahnya dan tidak membuat keonaran di daerah orang. Karena sebagai mahasiswa pendatang kita harus saling menghormati kebudayaan yang ada di daerah yang baru dan tidak saling menjelekkan daerah yang lain. Begitu juga penuturan dari salah seorang mahasiswa yang berasal dari Bekasi, Panji (21) yang kos di jalan Kaliurang 150 berikut ini;

“Sebagai pendatang kita harus menjaga sikap dan perilaku kita di daerah orang, saling menghormati dan menghargai, dan membawa nama baik daerah asal kita”.

Simpulan

Mahasiswa luar daerah banyak mengalami kesulitan dalam berbagai hal ketika memasuki daerah yang baru dan asing sebelumnya serta ke-

sulitan dan hambatan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Keterlibatan masyarakat sangat penting dalam membantu proses adaptasi bagi warga pendatang khususnya mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Untuk menyesuaikan diri dengan daerah yang baru maka sebagian besar mahasiswa yang berasal dari luar daerah banyak yang menggunakan bahasa Indonesia untuk mempermudah dalam berkomunikasi. Agar nantinya tidak terjadi suatu kesalahpahaman persepsi dalam penyampaian pesan dan menangkap makna pesan. Karena latar belakang budaya yang berbeda seringkali muncul konflik yang terjadi di kos-kosan. Hal seperti itu tidaklah akan terjadi apabila di antara kita saling mengerti dan memahami karakter dan sifat masing-masing. Dan tidak ada saling melecehkan atau menjelek-jelekkan kebudayaan dari daerah orang lain.

Saling mendekatkan diri dan mengakrabkan diri dengan mahasiswa yang berasal dari daerah lain adalah salah satu solusi yang ditempuh untuk menghindari kesalahpahaman persepsi akibat perbedaan budaya di kalangan mahasiswa kos-kosan. Selain itu, kita sebagai pendatang juga harus bisa menjaga sikap.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terkait langsung dengan penelitian ini terutama kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jember dan nara sumber yang telah membantu terlaksananya penelitian ini khususnya mahasiswa pendatang dari luar kota Jember.

Daftar Pustaka

- Baron, R.A and Greenberg, J., 1990, *Behavior in Organization : Understanding and Managing the Human Side of Work*, 3rd ed., Allyn and Bacon, New York.
- Brigham, J.C., 1991, *Social Psychology*, 2nd ed., Harper Collins Publishers, New York.
- Gudykunt, William B. dan Young Yun Kim, 1984, *Communicating with Strangers: An Ap-*

- proach to Intercultural Communication, Reading, Addison-Wesley, Mass.
- Koentjaraningrat (Ed.), 1985, *Manusia dan Kebudayaan Indonesia*, Djambatan, Jakarta.
- _____, 1989, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Liliweri, Alo, 2001, *Komunikasi Verbal Dan Nonverbal*, PT Citra Aditya Bhakti, Bandung.
- Lubis, Lusiana, 2002, *Komunikasi Antarbudaya*, USU Press, Medan .
- Muhadjir, Noeng, 1992, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Yogyakarta .
- Mulyana, Deddy, 2000, *Komunikasi Antarbudaya*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nelson, D. I and Quick, J.C., 1997, *Organizational Behavior Foundation, Realities and Challenges*, 2nd edition, West Publishing Company, Canada.
- Rakhmat, Jallaludin, 1991, *Metode Penelitian Komunikasi*, Remaja Rosdakarya, Bandung .
- Samovar, A. Larry, and Porter, E. Richard, and Jain, C. Nemi, 1981, *Understanding Intercultural Communication*, Wadsworth Publising Company, Belmont California.
- _____, 1982, *Intercultural Communication: A Reader*, 3rd edition, Wadsworth, Belmont.

KECERDASAN EMOSI, STRES KERJA DAN KINERJA KARYAWAN

*Reni Hidayati¹
Yadi Purwanto²
Susatyo Yuwono³*

*^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. Ahmad Yani, Pabelan, Kartasuraa 57102, Jawa Tengah*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi kecerdasan emosi dan stres kerja pada kinerja karyawan. Hipotesis penelitian ini adalah adanya korelasi antara kecerdasan emosi dan stres kerja pada kinerja karyawan. Subjek penelitian adalah karyawan PT. BRI Kebumen dengan usia minimum 22 tahun, berpendidikan minimal SMA, dan memiliki pengalaman kerja minimal 1 tahun. Subjek penelitian diperoleh dengan menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosi dan stres kerja ($R = 0.580$ dan $F_{regresi} = 11.909$, $p < .01$) serta dapat digunakan sebagai prediktor kinerja karyawan. Ketika diuji secara terpisah, muncul pula korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kinerja karyawan ($r = 0.527$, $p < .01$), dan korelasi negatif yang signifikan antara stres kerja dengan kinerja karyawan ($r = -0.391$, $p < .01$).

Kata Kunci: *kinerja, kecerdasan emosi, stres kerja*

EMOTIONAL INTELLIGENCE, WORK STRESS, AND EMPLOYEE JOB PERFORMANCE

Abstract

The aims of this research are to know relationship between emotional intelligence and work stress with employee's job performance. The hypothesis of this research are there is relationship emotional intelligence and work stress with employee's job performance. Subject in this research is employee's PT. BRI Kebumen with technique purposive non random sampling with characteristic such as the minimum age marking 22 year, mount the minimum education of SLTA, minimum year of service 1 year. Based on analysis result with two predictor regression technique, its value $R = 0.580$ and $F_{regresi} = 11.909$, $p < .01$. This result showed significant relation between emotional intelligence and work stress with employee's job performance. It means that emotional intelligence and work stress variable can be applied being predictor to predict employee's job performance. From the partial analysis correlation $r = 0.527$ with $p < .01$. It means there is positive relation which so significant between emotional intelligence with employee's job performance. Another result correlation $r = -0.391$; with $p < .01$, it means there is negative relation which so significant between work stress with employee's job performance.

Key Words: *job performance, emotional intelligence, work stress*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aset paling penting dalam suatu organisasi karena merupakan sumber daya yang mengarahkan organisasi serta mempertahankan dan mengembangkan organisasi dalam berbagai tuntutan masyarakat dan zaman. Oleh karena itu, sumber daya manusia harus selalu diperhatikan, dijaga, dan dikembangkan.

Suatu badan organisasi atau badan usaha yang diharapkan dapat menunjukkan eksistensinya dalam hal yang positif artinya mampu menunjukkan kinerja yang baik dimata pihak luar khususnya masyarakat. Peningkatan kinerja karyawan secara perorangan akan mendorong kinerja sumber daya manusia secara keseluruhan, yang direfleksikan dalam kenaikan produktivitas. Kinerja karyawan yang tinggi akan membuat karyawan semakin loyal terhadap organisasi, semakin termotivasi untuk bekerja, bekerja dengan merasa senang dan yang lebih penting kepuasan kerja yang tinggi akan memperbesar kemungkinan tercapainya produktivitas yang tinggi pula.

Tuntutan akan kinerja karyawan yang tinggi memang sudah menjadi bagian dari semua perusahaan. Namun fakta yang ada sekarang memperlihatkan bahwa belum semua karyawan memiliki kinerja yang tinggi sesuai dengan harapan perusahaan. Masih banyak terdapat karyawan yang memiliki kinerja yang rendah. Berdasarkan peringkat indeks kinerja yang telah dilakukan World Investment Report (WIR) tahun 2003, indeks kinerja Indonesia menempati urutan ke 138 dari 140 negara. Peringkat ini dengan memperhatikan indikator tingkat kehadiran, kualitas pekerjaan (profesionalisme dalam bekerja), dan kuantitas pekerjaan karyawan Indonesia yang masih tergolong rendah. (Yuli, 2004)

Salah satu dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kinerja adalah faktor

tenaga kerja atau manusia (individu itu sendiri). Oleh karena itu untuk dapat meningkatkan kinerja, maka salah satu hal yang perlu diperhatikan oleh seorang karyawan adalah kualitas emosional. Kualitas-kualitas tersebut antara lain empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan menyelesaikan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, serta sikap hormat.

Damasio (dalam Goleman, 1997) mengatakan bahwa emosi berperan besar terhadap suatu tindakan bahkan dalam pengambilan keputusan “rasional”. Kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu individu dalam mengatasi konflik secara tepat dan menciptakan kondisi kerja yang menggairahkan sehingga menghasilkan prestasi kerja yang tinggi pula. Sedangkan kecerdasan emosional yang rendah akan berdampak buruk pada mereka, karena individu kurang dapat mengambil keputusan secara rasional dan tidak bisa menghadapi konflik secara tepat.

Masalah stres kerja di dalam organisasi menjadi gejala yang penting diamati sejak mulai timbulnya tuntutan untuk efisien di dalam pekerjaan. Setiap tenaga kerja bekerja sesuai dengan perannya dalam organisasi, artinya setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus dilakukan sesuai dengan aturan-aturan yang ada dan sesuai dengan yang diharapkan oleh atasannya. Namun demikian tenaga kerja tidak selalu berhasil untuk memainkan perannya tanpa menimbulkan masalah. Kurang baik berfungsinya peran, yang merupakan pembangkit stress yaitu meliputi konflik peran dan ketaksaan peran (*role ambiguity*).

Alur pemikiran diatas dapat ditarik suatu perumusan masalah yaitu : “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan stres kerja dengan kinerja karyawan?”. Berdasarkan rumusan masa-

lah tersebut, maka peneliti mengambil judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja dengan Kinerja Karyawan”. Tujuan penelitian yang dilakukan adalah: untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan stres kerja dengan kinerja karyawan.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan PT. BRI Cabang Kebumen dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non random sampling*, yaitu dengan pengambilan sampel atau pemilihan sekelompok subyek berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan sebelumnya. Adapun ciri-ciri subjek yaitu (1) subyek berusia minimal 22 tahun, (2) tingkat pendidikan minimal SMU, dan (3) mempunyai masa kerja minimal 1 tahun.

Pengumpulan data menggunakan tiga macam skala, yaitu (1) Skala Kecerdasan Emosi, (2) Skala Stres kerja, dan (3) Skala Penilaian kinerja. Adapun teknik atau metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu analisis regresi dua prediktor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0.580$, $F_{regresi} = 11.909$, $p < .01$. Hasil ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan stres kerja dengan kinerja. Oleh karena itu, variabel kecerdasan emosi dan stres kerja dapat digunakan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk memprediksikan kinerja.

Hasil analisis $r_{xly} = 0.527$, $p < .01$, berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kinerja. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi kinerja karyawan.

Patton (dalam Setiyawan, 2005) memberi definisi mengenai kecerdasan

emosional adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan membangun produktif dan meraih keberhasilan. Menggunakan emosi secara efektif individu akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas, tidak impulsif, lebih bisa mengendalikan diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja.

Goleman (1997), menyatakan bahwa kecerdasan emosi yang ada pada seseorang adalah mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Salovey (dalam Goleman, 1999), bila seseorang dapat memotivasi diri sendiri memungkinkan kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Di sisi lain bahwa individu yang mempunyai ketrampilan kecerdasan emosi yang lebih produktif dan efektif dalam hal apapun akan menghasilkan kinerja yang lebih baik.

Kecerdasan emosi menentukan potensi individu untuk mempelajari ketrampilan praktis yang didasarkan pada lima unsur yaitu kesadaran diri, motivasi, pengaturan diri, empati, dan kecakapan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kecakapan emosi adalah kecakapan hasil belajar yang didasarkan pada kecerdasan emosi dan karena itu menghasilkan kinerja menonjol dalam pekerjaan. Inti kecakapan ini adalah dua kemampuan yaitu empati, yang melibatkan kemampuan membaca perasaan orang lain; dan ketrampilan sosial, yang berarti mampu mengelola perasaan orang lain dengan baik.

Menurut Cooper dan Sawaf (1999), berbagai penelitian membuktikan bahwa kecerdasan emosional menyumbang persentase yang lebih besar dalam kemajuan dan keberhasilan masa depan seseorang, dibandingkan dengan kecerdasan intelektual yang biasanya diukur dengan *Intelligent Quotient* (IQ). Penelitian yang dilakukan oleh Yen, Tjahjoanggoro dan

Atmadji (2003) tentang hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi kerja *Multi Level Marketing*, menghasilkan kesimpulan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan prestasi kerja *Multi Level Marketing*. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi prestasi kerja distributor tersebut dan sebaliknya.

Kecerdasan emosional bekerja secara sinergi dengan keterampilan kognitif, orang yang berprestasi tinggi memiliki keduanya. Tanpa adanya kecerdasan emosional maka orang tidak akan mampu menggunakan keterampilan kognitif mereka sesuai dengan potensinya yang maksimal. Hal ini sesuai seperti yang diungkapkan oleh Shapiro (1997) bahwa kecerdasan emosional akan memengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri termasuk dalam permasalahan kerja. Kecerdasan emosional lebih memungkinkan seorang karyawan mencapai tujuannya. Kesadaran diri, penguasaan diri, empati dan kemampuan sosial yang baik merupakan kemampuan yang sangat mendukung karyawan didalam pekerjaannya yang penuh tantangan serta persaingan diantara rekan kerja. Sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh setiap karyawan untuk meningkatkan kinerjanya.

Adanya kecerdasan emosional yang tinggi, individu akan memiliki kestabilan emosi. Kestabilan merupakan kemampuan individu dalam memberikan respon yang memuaskan dan kemampuan dalam mengendalikan emosinya sehingga mencapai suatu kematangan perilaku. Seseorang yang memiliki kestabilan emosi akan mempunyai penyesuaian diri yang baik, mampu menghadapi kesukaran dengan cara obyektif serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja dan berprestasi, mampu memotivasi diri terhadap kritik, tidak melebih-lebihkan kesenangan

ataupun kesusahan sehingga ia dapat mengelola kebutuhan-kebutuhan primitif yang lebih banyak dipengaruhi emosi belaka.

Hasil analisis $r_{x2y} = -0.391$, $p < .01$ yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan kinerja. Semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah kinerja karyawan.

Menurut Selye (dalam Adi, 2000), stres dapat bersifat positif maupun negatif. Stres yang bersifat positif disebut "*eustres*" yakni mendorong manusia untuk lebih dapat berprestasi, lebih tertantang untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, meningkatkan kinerja dan lain-lain. Sebaliknya, stres yang berlebihan dan bersifat merugikan disebut "*distress*" menimbulkan berbagai macam gejala yang umumnya merugikan kinerja karyawan. Gejala-gejala "*distress*" melibatkan baik kesehatan fisik maupun psikis. Beberapa contoh gejala "*distress*" antara lain adalah gairah kerja menurun, sering membolos atau tidak masuk kerja, tekanan darah tinggi, gangguan pada alat pencernaan, dan lain sebagainya.

Hal yang sama dinyatakan oleh Rosidah (2003) dalam temuannya yang menunjukkan ada korelasi negatif antara stres kerja dengan kinerja pada karyawan, yang berarti semakin tinggi stres kerja maka akan semakin rendah kinerja karyawan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Adi (2000) yang dipublikasikan dalam jurnalnya yang menunjukkan bahwa stres kerja yang sangat tinggi dapat berakibat negatif terhadap kinerja.

Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Kondisi-kondisi tersebut dapat ditimbulkan dari dalam diri individu maupun dari lingkungan di luar diri individu.

Di dalam organisasi kerja, individu selalu berinteraksi dengan lingkungannya, tetapi interaksi tersebut tidak selalu

menguntungkan. Interaksi yang pas akan menghasilkan performansi tinggi, kepuasan dan tingkat stres yang rendah, sebaliknya ketidakharmonisan interaksi menyebabkan performansi kerja yang buruk, ketidakpuasan dan tingkat stres yang tinggi. (Muchinsky dalam Diahsari, 2001).

Seringkali stres timbul karena adanya perubahan sehingga mengganggu keseimbangan tubuh manusia atau dapat pula karena adanya tekanan-tekanan baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Hal ini akan berakibat negatif terhadap kinerja karyawan apabila yang terjadi adalah *distress* (stres kerja negatif).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan stres kerja dengan kinerja karyawan. Peranan atau sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap kinerja sebesar 27.77% dan sumbangan efektif stres kerja terhadap kinerja sebesar 5.85%. Total sumbangan efektif sebesar 33.63% yang ditunjukkan oleh nilai koefisien determinan (R^2) sebesar 0.336. Hal ini berarti masih terdapat 66.36% faktor-faktor lain yang mempengaruhi kinerja di luar variabel kecerdasan emosi dan stres kerja misalnya lingkungan kerja, tingkat pendidikan, pengalaman dan kemampuan karyawan.

Hasil penelitian ini menunjukkan rerata empirik kecerdasan emosi (RE) = 126.60 dan RH = 110 yang berarti kecerdasan emosi tergolong sedang. Rerata empirik stres kerja (RE) = 54.46 dan rerata hipotetik (RH) = 95 yang berarti stres kerja tergolong sangat rendah. Rerata empirik kinerja (RE) = 65.94 dan rerata hipotetik (RH) = 57 yang berarti kinerja tergolong sedang.

Penelitian ini masih terdapat kelemahan, penelitian akan lebih bagus bila menggunakan lokasi penelitian lain yang lebih sesuai dengan tujuan penelitian, memperluas populasi serta memperbanyak subyek penelitian. Generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada

populasi tempat penelitian dilakukan sehingga penerapan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda kiranya perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah dan memperluas ruang lingkup penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan yaitu (1) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dan stres kerja dengan kinerja, (2) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kinerja di mana semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi kinerja karyawan, dan (3) terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan kinerja di mana semakin tinggi stres kerja maka semakin rendah kinerja karyawan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bagi manajemen perusahaan untuk mendorong agar karyawan mencapai kinerja yang tinggi, memberikan pelatihan ketrampilan serta membuat *team work* yang bisa meningkatkan kecerdasan emosional. Sedangkan bagi karyawan diharapkan selalu melakukan pekerjaan dengan nyaman, dapat menyesuaikan diri terhadap pekerjaan maupun dengan rekan kerja yang ada, serta bekerjasama dengan kelompok sehingga dapat meningkatkan hasil pekerjaan yang lebih baik dan tujuan kelompok akan tercapai.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya memperluas populasi, memperbanyak sampel, atau menambah variabel-variabel lain misalnya lingkungan kerja, tingkat pendidikan, pengalaman dan kemampuan karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, W.A. 2000 "Analisis stres dan pengaruhnya terhadap kinerja pengusaha industri kecil (studi kasus pada sentra industri konveksi di kecamatan Wedi kabupaten Klaten)" *KOGNISI Majalah Ilmiah Psikologi* Vol 4 10-19.
- Anoraga, P. 2000 *Psikologi dalam perusahaan* PT. Rineka Cipta Jakarta
- Cooper, R.K., dan Sawaf, A. 1999 *Executive EQ: kecerdasan emosional dalam kepemimpinan dan organisasi* Alih Bahasa: Widodo Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Diahsari, Y.E. 2001 "Kontribusi stres pada produktivitas kerja" *Jurnal ANIMA* vol 16 pp 55-65.
- Fuani, A. 2006 Hubungan antara kepuasan kerja dan motivasi kerja dengan performansi kerja *Skripsi* (Tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Goleman, D. 1997 *Emotional intelligence* Alih Bahasa: Termaya T Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- Goleman. D. 1999 *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi*. Alih Bahasa: Widodo Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Koesmono. 2005 *Pengaruh budaya organisasi terhadap motivasi dan kepuasan kerja serta kinerja karyawan pada sub sektor industri pengolahan kayu skala menengah di Jawa Timur*. <http://puslit.petra.ac.id/puslit/journals> diunduh 6 Juni 2007
- Kwelju, J. 2004 "Pengaruh motivasi, perilaku pemimpin, dan kesempatan pengembangan karier terhadap kinerja karyawan pada dinas pendapatan daerah kabupaten Pulau Buru" *Jurnal Ekonomi UNMER* vol 8 pp. 501–516.
- Novitasari. 2005 *Pengaruh stres kerja terhadap motivasi kerja dan kinerja karyawan PT. H.M. Sampoerna Tbk*. <http://www.damandiri.or.id>. diunduh 6 Juni 2007.
- Rivai, V. 2005 *Performance appraisal* Raja Grafindo Persada Jakarta.
- Rosidah. 2003 *Pengaruh kompetensi SDM terhadap kinerja PT. Cheil Jedang Indonesia di Jombang Jawa Timur* <http://www.damandiri.or.id>. diunduh 6 Juni 2007
- Ruky, S.A. 2001 *Sistem manajemen kinerja* Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Setiyawan, E. 2005 Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi kerja. *Skripsi* (Tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shapiro, L.E. 1997 *Mengajarkan emotional intelligence pada anak* Alih Bahasa: AI. Kanjoro Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Wahyudin, & Narimo. 2005 "Faktor-faktor penentu produktifitas kerja pegawai kantor sekretariat daerah Kabupaten Karanganyar (Pendekatan LPM dan Multinomial Logistic Model)" *Jurnal BENEFIT* vol. 9 pp 40-50..
- Widhiastuti, H. 2002 "Studi meta analisis tentang hubungan antara stres kerja dengan prestasi kerja" *Jurnal Psikologi* vol 1 pp. 28-42.
- Yen, I., Tjahjoanggoro, A.J., & Atmaji, G. (2003). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi kerja distributor Multi Level Marketing (MLM). *Jurnal Psikologi*, 8.
- Yuli, S. (2004). *Kinerja aparatur pemerintah masih memprihatinkan*. <http://www.suamerdeka.com>.

Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat

Efnie Indrianie

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung

Abstract.

Culture Adjustment Training was aimed to prepare a treatment program for new students to deal with culture shock in an effective way. The quasi-experimental method was used in this research. The target population of this research were students from Maranatha Christian University who came from outside West Java. There were 20 students who participated in the research. The training modules were based on cross cultural techniques and consists of two parts, one day training and weekly monitoring for one month. The measurement of behavior transformation was done by doing pre-test, monitoring, and post test. Non parametric Wilcoxon statistic to test two combined samples was used to examine the hypothesis. The result indicated that $T_{count} = 29$ and $T_{table} = 52$ with $\alpha = 0.05$. The hypothesis testing indicated that there was a difference in culture shock level before and after the Culture Adjustment Training was held. In conclusion, Culture Adjustment Training modules can be used to help new students to overcome culture shock.

Keywords: *Culture Adjustment Training, Culture Shock, Early Adulthood*

Abstrak.

Culture Adjustment Training bertujuan untuk mempersiapkan program treatment bagi mahasiswa baru dalam mengatasi culture shock agar mahasiswa mampu beradaptasi secara efektif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-eksperimental. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Kristen Maranatha Bandung yang berasal dari luar propinsi Jawa Barat. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang. Treatment yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah culture adjustment training. Pelatihan ini terdiri atas dua bagian yaitu pelatihan yang dilakukan selama satu hari dan monitoring yang dilakukan seminggu sekali selama satu bulan. Pengukuran terhadap perubahan perilaku dilakukan pada saat pre-test, monitoring, dan post-test. Untuk menguji hipotesa digunakan statistik non-parametrik Wilcoxon untuk uji dua sampel berpasangan pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh $T_{hitung} = 29$ dan $T_{tabel} = 52$, dengan $\alpha = 0.05$ hipotesa penelitian diterima yaitu terdapat perbedaan derajat culture shock sebelum dilakukan culture adjustment training dan sesudah dilakukan culture adjustment training berupa penurunan derajat culture shock. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modul culture adjustment training dapat digunakan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi culture shock.

Kata kunci: *Culture Adjustment Training, Culture Shock, Dewasa Awal*

Korespondensi: Efnie Indrianie. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung, Jln. Prof. Drg. Surya Sumantri No. 65 Bandung. Email: efnie.indrianie@gmail.com; efnie.abdullah@yahoo.com

Universitas Kristen Maranatha (UKM) merupakan salah satu universitas di Bandung yang mahasiswanya sebagian besar berasal dari luar propinsi Jawa Barat. Hal ini diketahui dari keseluruhan mahasiswa baru di Universitas Kristen Maranatha (UKM) pada tahun 2010 yang terdaftar dan aktif di universitas sebanyak 1691 orang, yang berasal dari luar Jawa Barat yaitu 829 orang (49.02%) sedangkan yang dari Jawa Barat sendiri 822 (50.98%). Demikian pada tahun 2011 dari total keseluruhan 2135 orang yang berasal dari luar Jawa Barat adalah 1036 orang (48.52%), sedangkan yang berasal dari Jawa Barat sendiri 1099 orang (51.48%). Pada Tahun 2012 dari total keseluruhan 1791 orang, yang berasal dari luar Jawa Barat 585 orang (32.66%), sedangkan yang berasal dari Jawa Barat sendiri 1206 orang (67.34%). (Humas Universitas Kristen Maranatha, *Daftar Mahasiswa Baru*, 2012).

Mahasiswa yang meneruskan pendidikan tinggi di Universitas Kristen Maranatha Bandung berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Keadaan yang dihadapi oleh mahasiswa baru adalah proses penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru, lingkungan sosial dan masalah personal. Dalam menyesuaikan diri dengan sistem pengajaran yang baru di perguruan tinggi, dunia mahasiswa sangat berbeda dengan dunia SMU. Sistem belajar yang mengadopsi dari Amerika yaitu Sistem Kredit Semester (SKS), cara dosen mengajar yang berbeda dengan guru di SMU membuat mahasiswa baru menjadi bingung. Dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, mereka juga perlu melakukan penyesuaian diri terhadap kebiasaan sehari-hari dengan masyarakat di lingkungan tempat tinggal teman-teman barunya, dan hubungan mahasiswa dan dosen yang berbeda dengan hubungan guru dan siswa SMU. Dalam masalah personal mereka harus mengatasi kecemasan karena berada jauh dari keluarga. Selain itu, bagi individu yang kurang memiliki rasa percaya diri akan sulit untuk menyesuaikan diri ketika berada pada situasi baru.

Proses penyesuaian diri ini sering kali menimbulkan "*culture shock*", yang mengacu kepada keadaan stress dan ketegangan saat dihadapkan pada situasi yang berbeda dari sebelumnya, seperti perbedaan cara berbahasa, gaya berpakaian, makanan dan kebiasaan makan,

relasi interpersonal, kondisi cuaca (iklim), waktu belajar, makan dan tidur, tingkah laku pria dan wanita, peraturan, sistem politik, perkembangan perekonomian, sistem pendidikan dan pengajaran, sistem terhadap kebersihan, pengaturan keuangan, cara berpakaian, maupun transportasi umum (Oberg, 1960, dalam Ward, dkk., 2001). *Culture shock* adalah suatu keadaan psikologis yang bersifat negatif, dimana individu merasa tidak mampu dalam menghadapi lingkungan budaya yang berbeda, dan proses penyesuaian terhadap lingkungan budaya baru tersebut berlangsung terus menerus dan selalu berhubungan dengan perubahan budaya yang terjadi di lingkungan.

Gejala-gejala yang muncul saat seseorang menghadapi *culture shock* dari segi psikologis diantaranya yaitu cemas, sedih, jenuh, marah, kehilangan rasa percaya diri, sensitif (cepat marah). Dari segi fisik diantaranya muncul psikosomatis seperti maag, alergi, sakit kepala, diare. Gejala-gejala tersebut merupakan dampak dari *culture shock* yang dialami individu yang pindah ke daerah baru. Dampak ini berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, bisa mencapai lima tahun bagi mereka yang sulit menyesuaikan diri (Furnham & Bochner, 1986, dalam *Jurnal Psikologi*, Maret 2000).

Menurut data dari Maranatha Student Development Center (MSDC), dari keseluruhan fakultas (7 fakultas) 22% mahasiswa Fakultas Psikologi yang berasal dari luar Propinsi Jawa Barat mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Mereka memiliki hambatan dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan masyarakat di Bandung, sehingga berdampak pada prestasi yang mereka miliki. Sebagian besar mahasiswa tersebut membutuhkan program penanganan khusus untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lebih baik (MSDC, 2012).

Hasil survey terhadap 24 orang Universitas Kristen Maranatha yang berasal dari luar propinsi Jawa Barat, 19 orang diantaranya atau 79.16% menjelaskan bahwa mereka sulit beradaptasi dengan kebiasaan sehari-hari masyarakat Bandung, mereka merasa tegang ketika berada di Bandung, mengalami diare, demam, flu, susah tidur, migrain, merasa bingung tentang

bagaimana harus bersikap terhadap masyarakat di Bandung dan agak sulit berkonsentrasi ketika mengikuti perkuliahan. Mereka juga merasa agak sulit untuk menyesuaikan diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen, membutuhkan waktu yang lebih untuk memahami materi kuliah. Sebagian lagi yaitu 5 orang mahasiswa atau 20.84% menjelaskan mereka sulit beradaptasi hanya dalam waktu 3 bulan pertama, kemudian mereka bisa menyesuaikan diri dengan kebiasaan-kebiasaan masyarakat Bandung.

Pada awalnya mahasiswa berada pada fase “honeymoon”, yang menunjukkan reaksi awal seperti *euphoria* atau perasaan senang, terpesona, kagum, dan antusias. Namun, kondisi mahasiswa yang mengalami *culture shock* berada dalam fase *crisis* yang ditandai dengan perasaan-perasaan yang tidak adekuat, frustrasi, cemas, serta kemarahan. Sebelumnya mahasiswa berada pada fase *adjustment* (penyesuaian diri), mahasiswa terlebih dahulu harus melewati fase *recovery*. Pada fase inilah mahasiswa belajar untuk melakukan pemecahan terhadap krisis serta pembelajaran budaya. Sampai sejauh ini mahasiswa melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru dengan caranya sendiri berdasarkan *trial and error*. Berbagai usaha dilakukan untuk menghilangkan *culture shock* antara lain dengan pelatihan-pelatihan untuk mengurangi *culture shock*, misalnya bagi mereka yang akan melanjutkan pendidikan di luar negeri.

Menurut Brislin dan Yoshida (1994) pelatihan yang isinya tentang penyesuaian diri dapat digunakan untuk membantu mengatasi *culture shock*, yang disebut dengan *culture adjustment training*. *Culture adjustment training* memiliki manfaat diantaranya untuk membantu fase *recovery* sehingga dapat membantu individu untuk lebih mudah dalam mencapai fase *adjustment*. Namun, di Universitas Kristen Maranatha pelatihan ini belum pernah disusun dan dilaksanakan untuk para mahasiswa pendatang yang berasal dari luar Propinsi Jawa Barat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan *culture adjustment training* tersebut dalam arti apakah pelatihan ini dapat digunakan untuk membantu mahasiswa semester dua Universitas Kristen Maranatha yang berasal dari

luar Propinsi Jawa Barat untuk mengatasi *culture shock* yang dialami.

Kenyataan di Universitas Kristen Maranatha banyak mahasiswa semester dua yang berasal dari luar Propinsi Jawa Barat mengalami *culture shock* yang berdampak pada kesulitan menyesuaikan diri. Salah satu program yang bisa digunakan untuk membantu mahasiswa tersebut untuk melakukan penyesuaian diri adalah melalui pelatihan yang berkaitan dengan penyesuaian diri. Dengan demikian, ingin diketahui apakah *culture adjustment training* bisa digunakan pada mahasiswa semester dua Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang berasal dari luar Jawa Barat untuk mengatasi *culture shock* dalam arti penurunan derajat *culture shock*.

Culture Shock

Menurut Oberg (1960, dalam Ward, dkk., 2001) *Culture Shock* menggambarkan keadaan psikologi yang negatif, reaksi pasif dari individu dalam menghadapi lingkungan budaya yang berbeda. Dalam hal ini, respon yang diberikan terhadap lingkungan budaya yang berbeda tersebut merupakan suatu proses yang berlangsung terus-menerus selalu berhubungan dengan perubahan budaya yang terjadi.

J.P. Spradley dan M. Philips (1972, dalam Ward, dkk., 2001) mengemukakan bahwa hal-hal yang dapat menimbulkan terjadinya *culture shock* yaitu: tipe makanan, perilaku pria dan wanita, sikap terhadap kebersihan, pengaturan keuangan, cara berbahasa, penggunaan waktu, relasi interpersonal, sikap terhadap agama, cara berpakaian, maupun transportasi umum.

Oberg (1960, dalam Furnham dan Bochner, 1986), *Jurnal Psikologi*, Maret 2000) terdapat enam aspek dari *culture shock*, yaitu:

- 1) Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis.
- 2) Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, status, dan kepemilikan.
- 3) Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru.
- 4) Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan, dan identitas diri.
- 5) Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai atau norma, sopan-santun di

daerah asal dengan di daerah baru.

- 6) Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Culture Adjutment Training

Culture Adjustement Training adalah bentuk pelatihan lintas budaya yang bisa membantu subjek yang mengalami *culture shock* untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya. Terdapat tiga domain dalam pelatihan *Culture Adjustment Training* yang kadang disingkat MUD, yaitu *memory* (daya ingat), *understanding* (pemahaman), dan *doing* (pelaksanaan) (Hesketh & Bochner, 1994).

Berikut ini akan dijelaskan sejumlah teknik yang digunakan dalam program *Culture Adjustment Training*:

1. Memberikan informasi

Partisipan disajikan fakta dan gambar-gambar, bisa dalam bentuk tulisan maupun grafik tentang iklim, makanan, relasi sosial, kehidupan religi, dan hal-hal yang dianggap penting. Teknik yang bisa digunakan yaitu sistem pemaparan di kelas, pamflet, diskusi panel, atau sesi tanya jawab. Jenis informasi yang mudah dikumpulkan dan disampaikan berdasarkan prinsip pelatihan yaitu daya ingat (M).

2. *Cultural Sensitisation*

Program berdasarkan *cultural sensitization* tidak hanya memberikan partisipan informasi tentang budaya lain, tapi juga mencoba untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang bias kultural yang akan muncul sebagai akibat dari perilaku mereka. Caranya yaitu dengan membandingkan dan membedakan perilaku mereka saat mereka berada pada budaya mereka sendiri dengan saat mereka berada di tempat lain, dan mengamati berbagai perilaku masyarakat lain. Teknik yang didasarkan pada prinsip pelatihan pemahaman (U) dan sejumlah program yang

sering beroperasi pada dua tingkatan yaitu:

- a. Untuk mencapai *self-awareness* tentang nilai-nilai dan sikap yang secara khusus dipegang oleh suatu masyarakat, tapi bisa juga ditolak oleh kelompok budaya yang lainnya.
- b. Untuk memperoleh pemahaman tentang sifat-sifat individu, sikap-sikap, dan prasangka.

3. Simulasi

Simulasi dapat diartikan sebagai imitasi proses kehidupan nyata (Sisk, 1995). Dalam bagian ini akan digambarkan beberapa prosedur yang digunakan untuk mengembangkan kesadaran tentang perbedaan kultural yang menggunakan teknik simulasi.

Beberapa permainan diantaranya:

- a. *BAFA-BAFA game* (Shirts, 1973) partisipan secara acak akan ditempatkan dalam dua kelompok yang secara hipotesis memiliki nilai-nilai budaya yang berbeda.
- b. *Markhall Simulation* (Blohm, 1995), partisipan dibagi dalam dua kelompok yang berbeda dalam gaya manajemen dan nilai-nilai
- c. *Econotos, training* anggota bisnis internasional (Saphiere, 1995). Partisipan dibagi kedalam tiga budaya dan akan diberikan kartu yang berisikan daftar aturan pada masing-masing budaya.

4. *The Critical Incident Technique*

Metode yang terdiri atas serangkaian deskripsi dari episode sosial dimana kesalahpahaman atau konflik muncul dari perbedaan budaya diantara para pemainnya.

5. *Culture Assimilators*

Teknik *culture assimilator* didasarkan pada pembelajaran kognitif dan prinsip pelatihan, yaitu pemahaman.

6. *Experiential learning by doing*

Pendekatan ini secara eksplisit menggunakan prinsip pelatihan yaitu pelaksanaan (D), dan terdapat sejumlah keyakinan bahwa pengalaman belajar lebih efektif dibandingkan dengan hanya sekedar memberikan informasi dalam *men-transfer* pelatihan dari ruangan kelas ke situasi nyata (McDaniel, McDaniel, & McDaniel, 1988).

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental*, yaitu penelitian yang melakukan eksperimen namun tidak semua hal-hal yang dapat mempengaruhi penelitian dapat dikontrol. Sehingga kontrol dilakukan hanya terhadap hal-hal yang memungkinkan saja (Graziano & Laurin, 2000). *Quasi-experimental* dilakukan pada eksperimen murni tidak dapat dilakukan (Campbell, 1969 dalam Graziano & Laurin, 2000).

Tahap pertama adalah dengan memberikan kuesioner *culture shock* dan data penunjang kepada seluruh mahasiswa yang menjadi populasi yaitu mahasiswa yang mengalami *culture shock*. Tahap kedua memberikan *culture adjustment training* selama satu hari dan program pendampingan (*monitoring*) selama satu bulan kepada mahasiswa tersebut. Tahap ketiga, setelah 1 bulan pendampingan (*monitoring*) memberikan kuesioner *culture shock* kembali kepada mahasiswa untuk dilihat efektivitas dari pelatihan tersebut. Tahap keempat adalah pengolahan data yaitu, melakukan pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa tersebut dengan menggunakan *statistic non parametric Wilcoxon* dengan tujuan untuk melihat perbedaan *culture shock* antara sebelum dan sesudah pelatihan diberikan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif adalah analisis non-parametrik untuk menguji hipotesis penelitian:

Terdapat perbedaan derajat *culture shock* sebelum dilakukan *culture adjustment training* dan sesudah dilakukan *culture adjustment training*.

Untuk menguji hipotesis penelitian, maka digunakan hipotesis statistik untuk uji dua sampel berpasangan (*pre-test* dan *post-test*) adalah:

Ho : Tidak ada perbedaan derajat *culture shock* sebelum dilakukan *culture adjustment training* dan sesudah dilakukan *culture adjustment training*.

H₁ : Terdapat perbedaan derajat *culture shock* sebelum dilakukan *culture adjustment training* dan sesudah dilakukan *culture adjustment training*.

Subjek Penelitian

Subjek Penelitian yaitu mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang berasal dari luar propinsi Jawa Barat dan tinggal di Bandung dalam jangka waktu maksimal 1,5 tahun.

Waktu Pelatihan

Modul pelatihan akan diujicobakan terhadap 24 orang mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang berasal dari luar Jawa Barat yang serupa dengan karakteristik populasi yang telah ditentukan. Uji coba modul pelatihan dilakukan selama 1 (satu) hari. Program pendampingan (*monitoring*) dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali pertemuan.

HASIL DAN BAHASAN

Hasil Uji Statistik

Berdasarkan hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan statistik non-parametrik *wilcoxon* dengan $\alpha = 0.05$, maka diperoleh hasil T-hitung = 29 dan T-tabel = 52. Jika T hitung < T table, maka Ho ditolak. Dalam hal ini $29 < 52$ maka Ho jadi terdapat perbedaan derajat *culture shock* sebelum dan sesudah dilakukan *culture adjustment training*. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *culture adjustment training* dapat membantu menurunkan derajat *culture shock*.

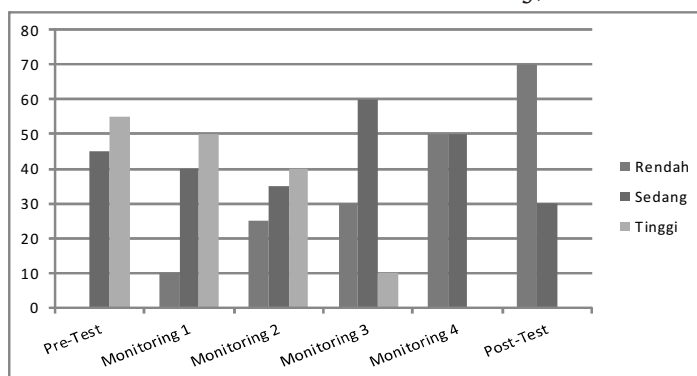
Hasil Pemantauan

Pengolahan data tidak hanya dilakukan

Jadwal Pemantauan	Derajat <i>Culture Shock</i>		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
<i>Pre-Test</i>	0	45	55
<i>Monitoring Minggu I</i>	10	40	50
<i>Monitoring Minggu II</i>	25	35	40
<i>Monitoring Minggu III</i>	30	60	10
<i>Monitoring Minggu IV</i>	50	50	0
<i>Post-test</i>	70	30	0

namun dilakukan juga terhadap hasil monitoring. Antara *training* dan *post-test*

aspek *culture shock* yaitu aspek kognisi, afektif, dan perilaku. Di dalam *Culture Adjustment Training*,



dilakukan *monitoring* selama satu bulan, yaitu satu minggu sekali. *Monitoring* dilakukan untuk memantau perubahan perilaku yang terjadi pada mahasiswa setelah mengikuti *Culture Adjustment Training*. Untuk lebih jelas, perubahan derajat *culture shock* akan digambarkan dalam diagram diatas.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan di atas, maka tampak perubahan derajat *culture shock* terjadi dalam minggu ke minggu. Pada saat *pre-test* sebagian besar mahasiswa memiliki derajat *culture shock* yang berada pada kategori derajat tinggi. Namun, pada saat *post-test* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan derajat *culture shock* pada saat *post-test* mengalami penurunan.

Bahasan

Culture adjustment training terdiri atas tiga domain yaitu memory (daya ingat), *understanding* (pemahaman), dan *doing* (pelaksanaan) (Hesketh & Bochner, 1994). Perubahan pada ketiga domain tersebut mengacu kepada perubahan pada ketiga

pertama kali mahasiswa diberikan informasi mengenai Kota Bandung dan kebiasaan sehari-hari masyarakatnya. Kedua, mahasiswa diajak untuk memahami apa saja persamaan dan perbedaan kebiasaan sehari-hari masyarakat Kota Bandung dengan kebiasaan sehari-hari masyarakat daerah asalnya. Ketiga, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan selama tinggal di Bandung. Keempat, kepada mahasiswa diajarkan tentang bagaimana caranya untuk menjalin relasi dengan masyarakat Kota Bandung. Selanjutnya, mahasiswa diberikan kesempatan untuk mempraktekkan apa yang sudah ia peroleh dari *Culture Adjustment Training* ke dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dengan menggunakan uji statisti Wilcoxon ternyata hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat perbedaan derajat *culture shock* sebelum dilakukan *culture adjustment training* ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini derajat *culture shock* sesudah mengikuti *culture adjustment training* mengalami penurunan. Penurunan *culture shock* ini terjadi melalui

serangkaian tahapan yang tampak jelas dimulai pada saat *pre-test*, *monitoring*, dan akan dipaparkan sebagai berikut.

Pada tahap *pre-test*, tampak bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf rendah, tetapi derajat *culture shock* pada mahasiswa berada pada taraf yang sedang 45,0% dan tinggi 55,0%. Pada saat ini, sebagian besar mahasiswa atau 75,0 % memilih teman akrab yang berasal dari luar Bandung, dan mereka juga jarang melakukan aktivitas dengan teman-teman yang berasal dari Bandung. Aktivitas yang banyak dilakukan dengan mahasiswa yang berasal dari Bandung adalah belajar. Pada tahap ini, hal yang paling banyak mereka dilakukan adalah mengirim berita pada keluarga.

Menurut Furnham dan Bochner (1986) kerinduan kepada keluarga dan perasaan kesendirian merupakan masalah yang dihadapi *sojourner* dalam hal ini mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Mereka sulit untuk berinteraksi dengan masyarakat lokal (mahasiswa yang berasal dari Bandung) dan mereka menganggap diri mereka sebagai individu asing (Ward, dkk., 2001). Mereka umumnya merasa ditolak, dan belum berhasil menyesuaikan diri di lingkungan baru karena mereka menghayati tempat yang baru tidak seperti daerah asalnya (Kivits & Hermanns, 2001). Perasaan kesendirian dan jauh dari keluarga merupakan konsekuensi negatif dari adanya perpindahan ke budaya yang baru (Pruit 1978; Sam and Eide 1991; Zheng dan Berry, 1991 dalam Collen Ward, Bochner, & Furnham, 2001).

Pengukuran monitoring minggu I dilakukan satu minggu setelah mahasiswa yang berasal dari luar Jawa Barat mengikuti *culture adjustment training*. Informasi tentang Kota Bandung dan kebiasaan sehari-hari masyarakatnya yang diberikan pada saat pelatihan kepada mahasiswa bertujuan untuk mengubah pandangan mahasiswa mengenai Kota Bandung. Pada monitoring minggu I tampak bahwa lebih dari separuh (55,0%) mahasiswa yang berpandangan bahwa relasi antara individu yang satu dengan yang lainnya di dalam masyarakat Bandung cukup dekat. Hampir separuh dari mahasiswa (45%) yang berpandangan bahwa masyarakat Bandung ramah dan suka menolong

orang-orang yang berasal dari luar daerah. Ternyata perubahan terhadap pandangan ini juga ditunjang oleh aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa (100%) adalah mengamati perilaku sehari-hari masyarakat kota Bandung. Aktivitas lain yang cukup banyak dilakukan (65,0%) adalah mencoba untuk tersenyum apabila bertemu dengan salah seorang masyarakat Bandung meskipun belum dikenal, dan menyapa masyarakat Bandung yang sudah dikenal apabila bertemu (45,0%). Adanya kesempatan untuk mempraktekkan apa yang sudah diperoleh dari pelatihan dalam kehidupan sehari-hari ternyata membawa perubahan terhadap perilaku mahasiswa. Mahasiswa sudah mulai untuk memiliki teman akrab yang berasal dari Bandung dan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas dengan teman-teman yang berasal dari Bandung dalam bentuk kegiatan belajar bersama dan kegiatan lain yang variatif (lebih dari satu kegiatan). Dengan mengubah pandangan dan mulai melibatkan diri dengan masyarakat Bandung ternyata membawa perubahan dalam segi afektif. Hampir separuh (40,0%) mahasiswa yang memiliki perasaan senang. Berdasarkan hasil pengukuran pada minggu I, mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf rendah mengalami peningkatan menjadi 10,0%, tetapi derajat *culture shock* pada mahasiswa berada pada taraf yang sedang dan tinggi mengalami penurunan.

Pada monitoring minggu II, mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap masyarakat Bandung semakin meningkat. Perubahannya cukup signifikan, dimana hampir seluruhnya (75,0%) mahasiswa yang berpandangan bahwa relasi antara individu yang satu dengan yang lainnya di dalam masyarakat Bandung cukup dekat. 85,0% mahasiswa yang berpandangan bahwa masyarakat kota Bandung ramah dan suka menolong orang-orang yang berasal dari luar daerah. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menyesuaikan diri mulai meningkat. Mereka tidak hanya mengamati, tersenyum, dan menyapa orang-orang Bandung yang mereka kenal. Lebih dari separuh mahasiswa (65,0%) mencoba untuk berkenalan dengan teman-teman yang berasal dari Bandung dan 75,0% mahasiswa mulai mempelajari bahasa

Sunda dengan teman-teman yang berasal dari Bandung. Banyak juga diantara mereka (50.0%) yang mulai mengikuti kegiatan di kampus. Peningkatan aktivitas yang dilakukan dalam proses penyesuaian diri ini membawa konsekuensi terhadap perubahan perilaku yang lainnya, yaitu semakin banyak mahasiswa yang memiliki teman akrab yang berasal dari Bandung. Banyak juga diantara mereka yang meluangkan waktunya setiap hari untuk melakukan aktivitas dengan teman-teman yang berasal dari Bandung dalam bentuk kegiatan yang lebih variatif (lebih dari satu kegiatan). Pada monitoring minggu II ini semakin banyak (75.0%) mahasiswa yang merasa senang tinggal di Bandung dan frekuensi mahasiswa yang mengirimkan berita pada keluarga semakin berkurang. Berdasarkan hasil pengukuran pada minggu II, mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf yang rendah mengalami peningkatan menjadi 25.0%, derajat *culture shock* pada mahasiswa berada pada taraf yang sedang dan tinggi mengalami penurunan.

Pada monitoring minggu III, mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap masyarakat Bandung semakin meningkat. Hampir seluruhnya (80.0%) mahasiswa yang berpandangan bahwa relasi antara individu yang satu dengan yang lainnya di dalam masyarakat Bandung cukup dekat. 90.0% mahasiswa yang berpandangan bahwa masyarakat Bandung ramah dan suka menolong orang-orang yang berasal dari luar daerah. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menyesuaikan diri menjadi lebih variatif dibandingkan *monitoring* minggu II. Selain kegiatan yang dilakukan pada *monitoring* minggu II, pada saat ini separuh dari mereka (50.0%) juga melibatkan diri untuk mengikuti kegiatan di lingkungan masyarakat sekitar tempat tinggal. Selain itu, mahasiswa yang memiliki teman akrab yang berasal dari Bandung semakin banyak. Waktu yang diluangkan setiap hari untuk melakukan kegiatan yang lebih variatif (lebih dari satu kegiatan) semakin meningkat. Jumlah mahasiswa yang memiliki perasaan sedih sangat berkurang, yaitu dari keseluruhan mahasiswa hanya 10.0% yang masih memiliki perasaan sedih. Berdasarkan hasil pengukuran pada minggu ke III, mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf yang rendah mengalami peningkatan

menjadi 30.0%, derajat *culture shock* mahasiswa yang berada pada taraf yang sedang mengalami peningkatan menjadi 60.0% dan tinggi mengalami penurunan menjadi 10.0%.

Pada monitoring minggu ke IV, hampir seluruh mahasiswa yang memiliki pandangan yang positif tentang masyarakat Bandung. Aktivitas yang dilakukan mahasiswa dalam rangka menyesuaikan diri dengan masyarakat Bandung menjadi sangat variatif. Hampir seluruh (95.0%) mahasiswa pada saat ini mempelajari bahasa Sunda dengan teman-teman yang berasal dari Bandung. Banyak juga diantara mereka (70.0%) yang melatih diri untuk mencoba menu masakan sunda, termasuk mengunjungi tempat-tempat wisata di Bandung. Selain itu, semakin banyak juga mahasiswa yang memiliki teman akrab yang berasal dari Kota Bandung dan meluangkan waktu lebih dari satu jam setiap harinya untuk berinteraksi. Pada saat ini tidak ada mahasiswa yang merasa sedih tinggal di Bandung. Berdasarkan hasil pengukuran pada minggu IV, mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf yang sedang mengalami penurunan menjadi 50.0% dan tidak ada lagi mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* yang berada pada taraf yang tinggi.

Pada tahap *post-test*, sebagian besar mahasiswa atau 45.0% memilih teman akrab yang berasal dari Bandung dan 30.0% mahasiswa memilih teman akrab yang berasal dari kedua-duanya (Bandung dan luar Bandung). Waktu yang dipergunakan untuk melakukan aktivitas bersama dengan teman yang berasal dari Bandung sangat variatif. Pada tahap ini, mahasiswa sudah semakin melibatkan diri untuk bergaul dengan masyarakat Bandung. Hal ini membawa konsekuensi positif, dimana frekuensi mengirim berita pada keluarga juga menjadi sangat berkurang. Akan tetapi selama proses pemantauan (*monitoring*) yang dilakukan selama 4 minggu berturut-turut tampak dua hal yang menjadi hambatan dalam proses penyesuaian diri pada mahasiswa yaitu perbedaan bahasa yang dipergunakan sehari-hari (istilah-istilah yang digunakan dalam bahasa pergaulan dan dialek berbicara) dan relasi interpersonal (cara menyapa dan cara berpakaian). Dengan adanya hambatan dalam kedua hal tersebut bagi mahasiswa proses

penyesuaian diri menjadi belum optimal. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran pada tahap post-test, tampak bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf yang tinggi, mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* pada taraf yang rendah mengalami peningkatan menjadi 70,0%, namun masih ada mahasiswa yang memiliki derajat *culture shock* yang berada pada taraf yang sedang 30,0%

Perubahan kognitif dalam kaitannya dengan *culture shock* dapat dijelaskan melalui *Social Identity Theory* yang dikemukakan oleh Tajfel (1978). Menurut pandangan teori ini bahwa individu akan berusaha mempertahankan identitas sosialnya, yaitu mempertahankan keyakinannya terhadap budaya daerah asalnya dan memiliki pandangan yang negatif terhadap budaya yang lain. Dalam hal ini sangat penting bagi para *sojourner* (mahasiswa yang berasal dari luar Jawa Barat) untuk memperoleh informasi tentang budaya di daerah yang baru (kebiasaan sehari-hari masyarakat Bandung). Oleh karena itu, tahap pertama yang dilakukan *culture adjustment training* adalah memberikan informasi tentang kota Bandung dan kebiasaan sehari-hari masyarakatnya hanya sebagian dari informasi tersebut yang dapat diterima oleh mahasiswa, sehingga hanya sedikit mengubah pandangan mahasiswa. Kemudian mahasiswa mencoba untuk menerima informasi tersebut dengan cara asimilasi yaitu mahasiswa mulai tidak mempertahankan identitas budayanya ketika berelasi dengan masyarakat Bandung. Selanjutnya, mahasiswa bisa menyatukan hal-hal yang ia peroleh dari kebiasaan sehari-hari masyarakat Bandung dengan kebiasaan sehari-hari masyarakat daerah asalnya menjadi kebiasaan sehari-hari dirinya. Hal inilah yang dibuktikan selama proses pemantauan (*monitoring*) bahwa semakin lama semakin banyak mahasiswa yang memiliki pandangan positif tentang masyarakat Bandung.

Perubahan aspek afektif dan perilaku dalam kaitannya dengan *culture adjustment training* dapat dijelaskan melalui strategi *coping* dalam aspek kultural yang dikemukakan oleh Adelman dan Fontaine (1988) dan *culture learning* yang dikemukakan Michael Argle (1982). Ketika individu berada di tempat yang kondisi budayanya

berbeda dengan daerah asalnya, maka individu tersebut akan berusaha untuk mengatasi keadaan afek yang tidak nyaman seperti sedih, kesepian. Maka strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memahami budaya di lingkungan yang baru tersebut. Cara yang paling efektif adalah dengan melibatkan diri dengan masyarakat yang berasal dari daerah tersebut. Oleh karena itu, dalam *culture adjustment training* mahasiswa dibantu untuk memahami apa saja persamaan dan perbedaan antara kebiasaan sehari-hari masyarakat Bandung dengan kebiasaan sehari-hari masyarakat daerah asalnya. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan selama tinggal di Bandung, kemudian diajarkan tentang bagaimana caranya untuk menjalin dan memperoleh relasi dengan masyarakat Bandung. Selanjutnya mahasiswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan apa yang sudah ia peroleh dari *Culture Adjustment Training* ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal inilah yang dibuktikan selama proses pemantauan (*monitoring*) bahwa semakin lama semakin banyak mahasiswa yang memiliki afek positif, dan setiap minggunya perubahan perilaku yang menunjang kearah proses penyesuaian diri juga semakin meningkat.

Semakin banyak mahasiswa yang berasal dari luar Jawa Barat melibatkan diri dengan masyarakat Bandung, maka dengan derajat *culture shock* akan semakin berkurang. Perubahan-perubahan yang terjadi pada tahap *pre-test*, *monitoring*, dan *post-test* ternyata sejalan dengan konsep yang dikemukakan para ahli *culture adjustment training*. Beberapa studi mengemukakan bahwa relasi dengan *co-national*, dalam hal ini mahasiswa yang berasal dari Bandung merupakan sumber yang mengandung kekuatan untuk mendorong dan mendukung *sojourner* (mahasiswa semester dua yang berasal dari luar Jawa Barat) (Sykes & Eden, 1987, dalam Ward, dkk., 2001). Hubungan dengan *co-national* yaitu mahasiswa yang berasal dari Bandung bisa sangat menolong, penuh kehangatan, yang berwujud pada dukungan individual dan kelompok. Hubungan antara frekuensi kontak sosial mahasiswa semester dua yang berasal dari luar Propinsi Jawa Barat dengan mahasiswa yang berasal dari Bandung memfasilitasi kemampuan

mempelajari budaya spesifik untuk kehidupan di lingkungan budaya yang baru yaitu lingkungan budaya masyarakat Bandung (Ward, Bochner, dan Furnham, 2001).

Hal diatas juga sejalan dengan yang dikemukakan oleh Adelman (1988) dan Fontaine (1986), bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang signifikan dalam *adjustment* psikologis. Dukungan sosial diperoleh dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dan kenalan (Ward, dkk., 2001).

SIMPULAN

Terdapat perubahan derajat *culture shock* setelah mengikuti *culture adjustment training*, dalam hal ini, derajat *culture shock* pada mahasiswa Universitas Kristen Maranatha Bandung (yang berasal dari luar Jawa Barat) mengalami penurunan setelah mengikuti *culture adjustment training*. Penurunan *culture shock* terjadi secara bertahap selama proses *monitoring* yang dilakukan seminggu sekali selama satu bulan.

PUSTAKA ACUAN

- Berry, J. W, Poortinga, Y. H., Segall, M. H. & Dasen, P. R. (1999). *Psikologi lintas budaya, riset dan aplikasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Furnham, A. & Bochner, S. (1986). *Culture shock, psychological reaction to unfamiliar environment*, New York : Cambridge
- Graziano, A. M. & Raulin, M. L. (2000). *Research methods, a process of inquiry*. Needham height : A Pearson Education Company
- Gulo, W. (2002). *Metodologi penelitian*, Jakarta: Grasindo
- Koenjtaraningrat. (1990). *Pengantar ilmu antropologi*. Edisi Baru, Jakarta: PT. Renika Cipta
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company
- Posavac, Emil J. & Raymond G. Carey. (1992). *Program evaluation: Methods and case studies*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall
- Sarwono, S. W. (1994). *Teori-teori psikologi sosial*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sidney, S. (1997). *Statistik nonparametrik untuk ilmu-ilmu sosial*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Silberman, M. L. (1992). *Active training: A handbook of technique, designs, case examples, and tips*, New York: Lexington Books
- Sudjana. (1996). *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (1999). *Statistika untuk penelitian*. Cetakan Ketujuh, Bandung: Alfabeta
- Vernoy, M. & Kyle, D. (2002). *Behavioral statistic in action*, United States of America: Mc. Graw Hill Companies
- Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock, USA and Canada*: Routledge

PENGEMBANGAN ALAT KEPEKAAN TERHADAP HUMOR

Nida Ul Hasanat dan Subandi

Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Humor is not only important in everyday life, but it is also potential for therapy. Humor allows people to take a distance from their problems, to see the problems from a different perspective and to reduce anxiety and helplessness.

The purpose of this study was to develop a Sense of Humor Scale which assess one's ability to perceive humor from cartoons. Seventy seven cartoons were selected from cartoon books and then were presented to 287 university students.

Statistical analysis showed that the internal consistency of the items ranged from .2368 to .6439. While the reliability coefficient was .9689.

This research concluded that the Sense of Humor Scale had met the psychometric criteria for a good psychological scale.

Key words: *sense of humor*

Saat ini krisis ekonomi sedang melanda Indonesia. Sejak Juli tahun yang lalu nilai tukar mata uang rupiah terhadap dolar Amerika Serikat terus saja terombang-ambing. Akibatnya harga barang-barang melonjak, biaya produksi melangit, biaya impor naik, dan kredit menggila (Gatra, 1997). Situasi yang demikian ini membuat masyarakat panik dan bingung. Berdasarkan data pasien di Rumah Sakit Ongkomulyo Medical Center (RSOMC) Jakarta (Kompas, 1998), jumlah pasien baru di Unit Psikiatri dan Neurologi bertambah, sedangkan pasien-pasien lama sering berkonsultasi. Menurut Direktur RSOMC, pasien-pasien ini mengalami stres dan depresi karena situasi ekonomi. Oleh dokter mereka diajari untuk bersikap dalam menghadapi situasi tersebut.

Sebenarnya ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dalam hidupnya. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan menggunakan humor.

Humor merefleksikan kegembiraan manusia dalam menertawakan dirinya sendiri dan masyarakat (Encyclopedia International, 1977). Aristoteles (dalam Encyclopedia International, 1977) membatasi humor dalam hubungannya dengan keanehan dan sesuatu yang menggelikan. Menurut Encyclopedia International (1977), secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa (Eysenck, 1972). Searah dengan definisi Eysenck ini, Munandar (1996) menyatakan bahwa humor dapat dirumuskan sebagai semacam

perangsangan (stimulasi) yang memancing refleksi tawa.

Secara rinci, teori humor dibagi tiga kelompok (dalam Munandar, 1996): teori superioritas dan degradasi; teori ketidaksesuaian dan *bisosiasi*; dan teori pelepasan dari ketegangan atau hambatan. Teori kelompok pertama menganggap humor sebagai suatu refleksi rasa kelebihan pihak yang tertawa terhadap pihak yang ditertawakan. Teori kelompok ke dua menyatakan bahwa humor adalah sesuatu yang memberi ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dengan apa yang dilihat atau didengar. Teori kelompok ke tiga yang paling terkenal adalah pendapat Freud. Ia percaya bahwa asal mula lelucon adalah kecenderungan agresif, yang karena tidak dapat diterima oleh kesadaran ditekan ke alam tak sadar dan bercampur dengan kesukaan bermain yang tidak terpuaskan pada masa anak. Energi psikis yang semula dibutuhkan untuk menekan agresi dibebaskan menjadi lelucon atau humor.

Humor berperan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari fungsi yang diberikan oleh humor. Nilsen (1993) membagi fungsi humor menjadi empat fungsi, yaitu fungsi fisiologik, fungsi psikologik, fungsi pendidikan, dan fungsi sosial. Sebagai fungsi fisiologik, Klein (dalam Munandar, 1996) menunjukkan bahwa humor dan bermain dapat mengalihkan susunan kimia internal seseorang dan mempunyai akibat yang sangat besar terhadap sistem tubuh seseorang, termasuk sistem syaraf, peredaran darah, endokrin, dan sistem kekebalan. Sebagai contoh, penelitian Lefcourt, dkk. (1990) menunjukkan bahwa humor berhubungan dengan meningkatnya tingkat konsentrasi S-IgA (*salivary immunoglobulin A*), yaitu salah satu sistem kekebalan tubuh. Hasil

penelitian ini memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya bahwa aktivitas sistem kekebalan meningkat akibat humor.

Sebagai fungsi psikologik, humor efektif untuk menolong seseorang menghadapi kesukaran. Sheehy (dalam Munandar, 1996) menemukan bahwa kemampuan untuk melihat humor dalam suatu situasi merupakan salah satu yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis dalam hidup, sebagai perlindungan terhadap perubahan dan ketidakpastian. Freud (dalam Martin & Lefcourt, 1983) memandang humor sebagai proses pertahanan diri yang tertinggi. Humor sebagai strategi *coping*, juga dikemukakan oleh ahli lain selain Freud. Allport (dalam Martin & Lefcourt, 1983) menyatakan bahwa orang neurotik, yang belajar untuk menertawakan diri sendiri, kemungkinan mendapatkan cara untuk mengelola diri dan cara untuk sembuh. Menurut May (dalam Martin & Lefcourt, 1983), humor berfungsi sebagai pemelihara *sense of self*, yaitu cara sehat yang dilakukan seseorang untuk merasakan "jarak" antara dirinya dengan masalah, suatu cara untuk menghindarkan diri dari masalah dan memandang masalah dari sudut yang berbeda. Pendapat May ini serupa dengan pendapat O'Connell (dalam Martin & Lefcourt, 1983) yang mengatakan bahwa melalui humor seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut kelucuannya untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya.

Pernyataan O'Connell tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Lefcourt (1983). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa subjek yang mempunyai rasa humor yang tinggi, apabila mengalami peristiwa hidup negatif tidak akan mengalami depresi

memperkuat penelitian-nya bahwa aktivitas meningkat akibat humor.

psikologik, humor long seseorang meng- Sheehy (dalam menemukan bahwa melihat humor dalam akan salah satu yang untuk mengatasi krisis gai perlindungan ter- ketidaktentuan. Freud Lefcourt, 1983) me- sebagai proses pertahanan Humor sebagai strategi ukukan oleh ahli lain ort (dalam Martin & nyatakan bahwa orang ar untuk menertawakan ngkinan mendapatkan ola diri dan cara untuk May (dalam Martin & umor berfungsi sebagai f self, yaitu cara sehat orang untuk merasakan inya dengan masalah, nghindarkan diri dari andang masalah dari da. Pendapat May ini dapat O'Connel (dalam 1983) yang mengatakan umor seseorang dapat ri situasi yang meng- tang masalah dari sudut mengurangi kecemasan ya.

Connell tersebut sesuai elitian yang dilakukan Lefcourt (1983). Hasil menunjukkan bahwa unyai rasa humor yang alami peristiwa hidup n mengalami depresi

dibandingkan dengan subjek yang mempunyai rasa humor rendah. Penelitian Yee dan Othman (1992) juga menunjukkan bahwa rasa humor akan mengurangi depresi karena tekanan hidup.

Pendapat bahwa humor merupakan mekanisme *coping* yang adaptif menyebabkan para psikoterapis menggunakan humor dalam proses terapeutik (dalam Martin & Lefcourt, 1983). Menurut Levine (dalam Martin & Lefcourt, 1983) hal tersebut disebabkan humor memberikan kegembiraan dan memberikan cara yang dapat diterima untuk menikmati sesuatu yang terlarang. Selain itu humor dapat digunakan sebagai alat untuk mengkomunikasikan ide-ide yang menekan pasien.

Humor memang menimbulkan refleksi tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres (Gomes, dalam Hogkinson, 1991). Berdasarkan hasil penelitian Hasanat (1996) dan Hasanat, dkk. (1996), senyum --bentuk tawa yang ringan-- yang digunakan sebagai materi utama dalam pelatihan ekspresi wajah positif, mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami subjek.

Menurut Nilsen (1993), humor juga alat yang efektif untuk mencapai status. Hobbes (dalam Nilsen, 1993) mengatakan bahwa seseorang tertawa disebabkan pembicara secara tiba-tiba menyadari bahwa dirinya superior atau orang lain inferior.

Sebagai fungsi pendidikan, humor dan tertawa menyebabkan seseorang lebih waspada, otak digunakan, dan mata bersinar. Oleh karena itu Nilsen (1993) menyatakan bahwa humor dan tertawa merupakan alat belajar yang penting. Selain itu humor juga merupakan alat yang sangat efektif untuk membawa seseorang agar

mendengarkan kan alat persuasi

Sebagai f saja dapat o seseorang ses disukai, tetap seseorang dari tidak disukai (

Untuk da atau mengun, memerlukan (*sense of hum* cukup peka, n tidak akan (Sarwono, 199 Martin & Lef humor digunak the conform kesamaan di yang lain dalam materi humor; menunjukkan tertawa dan mudahnya ses productive s seberapa bany cerita-cerita lu gembira.

Beberapa untuk menguk Martin & I Situational Hu (SHRQ). Skal tujuan mengu frekuensi sub kegembiraan hidupan. Has bahwa koefisi teknik ulang menunjukkan sejumlah krite untuk validas

dibandingkan dengan subjek yang mempunyai rasa humor rendah. Penelitian Yee dan Othman (1992) juga menunjukkan bahwa rasa humor akan mengurangi depresi karena tekanan hidup.

Pendapat bahwa humor merupakan mekanisme *coping* yang adaptif menyebabkan para psikoterapis menggunakan humor dalam proses terapeutik (dalam Martin & Lefcourt, 1983). Menurut Levine (dalam Martin & Lefcourt, 1983) hal tersebut disebabkan humor memberikan kegembiraan dan memberikan cara yang dapat diterima untuk menikmati sesuatu yang terlarang. Selain itu humor dapat digunakan sebagai alat untuk mengkomunikasikan ide-ide yang menekan pasien.

Humor memang menimbulkan refleks tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres (Gomes, dalam Hogkinson, 1991). Berdasarkan hasil penelitian Hasanat (1996) dan Hasanat, dkk. (1996), senyum --bentuk tawa yang ringan-- yang digunakan sebagai materi utama dalam pelatihan ekspresi wajah positif, mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami subjek.

Menurut Nilsen (1993), humor juga alat yang efektif untuk mencapai status. Hobbes (dalam Nilsen, 1993) mengatakan bahwa seseorang tertawa disebabkan pembicara secara tiba-tiba menyadari bahwa dirinya superior atau orang lain inferior.

Sebagai fungsi pendidikan, humor dan tertawa menyebabkan seseorang lebih waspada, otak digunakan, dan mata bersinar. Oleh karena itu Nilsen (1993) menyatakan bahwa humor dan tertawa merupakan alat belajar yang penting. Selain itu humor juga merupakan alat yang sangat efektif untuk membawa seseorang agar

mendengarkan pembicaraan dan merupakan alat persuasi yang baik (Nilsen, 1993).

Sebagai fungsi sosial, humor bukan saja dapat digunakan untuk mengikat seseorang seseorang atau kelompok yang disukai, tetapi juga dapat menjauhkan seseorang dari orang atau kelompok yang tidak disukai (Nilsen, 1993).

Untuk dapat mengamati, merasakan, atau mengungkapkan humor, seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*). Apabila seseorang tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun tidak akan menimbulkan kesan lucu (Sarwono, 1996). Menurut Eysenck (dalam Martin & Lefcourt, 1984), istilah *sense of humor* digunakan untuk tiga hal berikut ini: *the conformist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dengan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor; *the quantitative sense*, yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudahnya seseorang merasa gembira; *the productive sense*, yang menekankan seberapa banyak seseorang menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira.

Beberapa peneliti telah menyusun alat untuk mengukur kepekaan terhadap humor. Martin & Lefcourt (1984) menyusun *Situational Humor Response Questionnaire* (SHRQ). Skala ini berisi 21 aitem dengan tujuan mengukur *quantitative sense* yaitu frekuensi subjek ketika memperlihatkan kegembiraan dalam berbagai situasi kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas SHRQ dengan teknik ulang sebesar 0,70 dan validitas menunjukkan korelasi signifikan dengan sejumlah kriteria. Kriteria yang digunakan untuk validasi adalah observasi terhadap

senyum dan tawa subjek selama wawancara, penilaian dari teman sebaya terhadap kepekaan humor subjek, alat ukur suasana hati, kemampuan membuat situasi yang lucu dengan benda yang disediakan peneliti, dan kemampuan membuat cerita yang lucu setelah melihat film.

Martin & Lefcourt (1983) juga menyusun *Coping Humor Scale*. Skala ini berisi tujuh aitem, didesain untuk mengukur tingkat penggunaan humor sebagai alat *coping* terhadap pengalaman yang menekan. Analisis konsistensi internal dengan menggunakan teknik Alfa menunjukkan koefisien 0,61 dan korelasi antara aitem dengan total berkisar antara 0,11 sampai dengan 0,54.

Svebak (dalam Martin & Lefcourt, 1983) membuat *Sense of Humor Questionnaire* (SHQ). Skala ini terdiri dari 21 aitem dan terbagi ke dalam 3 subskala. Subskala pertama disebut *Meta-Message Sensitivity* (Mp), mengukur tingkat kemampuan subjek memperhatikan stimulus humor di lingkungan mereka. Subskala ke dua disebut *Personal Liking of Humor* (Lp), mengukur tingkat kemampuan subjek dalam menilai humor dalam kehidupan mereka. Subskala ke tiga disebut *Emotional Expressiveness* (Ep), mengukur tingkat kemampuan subjek dalam mengekspresikan emosinya, termasuk humor.

Selain peneliti di atas, Mindess (dalam Nilsen, 1993) menyusun alat tes untuk mengukur kematangan terhadap humor. Tes ini memberikan profil seseorang apakah orang tersebut memiliki toleransi rendah, sedang, atau tinggi terhadap berbagai tipe humor. Mindess membagi kategori humor ke dalam 10 kategori, yaitu humor seksual, humor yang merendahkan wanita, humor yang merendahkan pria,

humor permusuhan, humor etnik, humor yang sadistik, humor yang menjijikkan, humor yang tidak mempunyai tema (*nonsense humor*), ejekan terhadap kondisi sosial, dan humor yang berfilsafat.

Peneliti-peneliti yang telah disebutkan di atas menggunakan stimulus yang bersifat verbal. Beberapa peneliti menggunakan stimulus berupa gambar kartun untuk mengukur kepekaan terhadap humor. Sebagai contoh, McGhee dan Panoutsopoulou (1990) menggunakan stimulus humor berupa satu buklet yang berisi 4 gambar kartun dan 4 lelucon. Subjek diminta untuk menilai seberapa lucu gambar dan lelucon tersebut, dengan memilih a untuk kategori tidak lucu, b kategori lucu, dan c untuk kategori sangat lucu. Pilihan a dinilai 1, pilihan b dinilai 2, dan pilihan c dinilai 3. Levine dan Redlich (dalam Levine, 1956) juga menggunakan gambar kartun yang diambil dari majalah untuk melihat respon subjek terhadap humor. Subjek yang digunakan adalah orang normal dan pasien psikiatrik.

Ahli lain, Eysenck dan Wilson (1982) menyusun alat kepekaan terhadap humor dengan menggunakan 32 gambar kartun yang diseleksi dari berbagai majalah dan surat kabar. Mereka membagi empat kategori humor dalam alat tersebut. Pertama, disebut *nonsense*, yaitu kartun yang mengandung tema bukan agresif atau seksual. Ke dua, disebut *satire*, yaitu kartun yang berisi ejekan terhadap orang-orang, kelompok, atau lembaga tertentu. Jadi, mengandung agresi secara tidak langsung dan interpersonal. Kategori ke tiga adalah agresi langsung dan murni. Termasuk di sini adalah yang menggambarkan kekerasan fisik, penghinaan, penyiksaan dan sadisme. Kategori terakhir adalah kartun yang berisi lelucon seksual. Subjek

diminta untuk memberi penilaian antara 1 sampai dengan 5 dengan perincian: 1 (sama sekali tidak lucu), 2 (agak lucu), 3 (cukup lucu), 4 (sangat lucu), dan 5 (lucu sekali). Eysenck dan Wilson (1982) menggunakan alat tersebut sebagai salah satu alat untuk mengetahui kepribadian seseorang.

Penelitian tentang pengembangan alat kepekaan terhadap humor sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan di Indonesia. Penelitian ini dilakukan untuk pengembangan alat seperti yang dilakukan Eysenck dan Wilson (1982), yaitu alat kepekaan terhadap humor dengan menggunakan gambar berupa kartun. Kartun ini akan diambil dengan memilih kartun dari kumpulan kartun karya kartunis Indonesia. Berbeda dengan Eysenck dan Wilson, pada penelitian ini kategori humor tidak dibatasi.

Salah satu langkah penting dalam penyusunan dan pengembangan skala psikologi adalah penulisan dan pemilihan aitem (Azwar, 1994). Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aitem adalah gambar kartun, yang diambil dari buku kumpulan kartun. Dengan demikian penulisan atau pembuatan aitem atau gambar tidak dilakukan. Tahap selanjutnya adalah pemilihan gambar berdasarkan daya diskriminasi. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 1994). Aitem yang memiliki indeks diskriminasi kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah (Azwar, 1994). Oleh karena itu dalam penelitian ini pemilihan gambar untuk menentukan alat kepekaan terhadap humor mengacu pada gambar yang memiliki indeks diskriminasi $\geq 0,30$. Selain mencari indeks diskriminasi atau koefisien korelasi antara aitem dan

total, pada penelitian ini juga akan dicari koefisien reliabilitas alat.

Alat yang akan disusun ini diharapkan mempunyai indeks daya diskriminasi atau koefisien korelasi antara aitem-total dan koefisien reliabilitas yang cukup tinggi.

1. METODE

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah gambar-gambar kartun karya kartunis Indonesia. Pada awal penelitian, peneliti merencanakan untuk mengambil gambar kartun dari koran dan majalah. Mengingat cara pengambilan gambar tersebut memerlukan waktu, akhirnya peneliti memutuskan untuk mendapatkan gambar kartun dari buku kumpulan kartun. Peneliti mendapatkan tujuh buku kumpulan kartun tanpa kata-kata, karya kartunis Indonesia. Tujuh buku ini berisi 733 gambar. Oleh peneliti (dua orang) seluruh gambar ini diberi nilai dengan acuan nilai mengikuti Eysenck dan Wilson (1982), yaitu nilai 1 (sama sekali tidak lucu); nilai 2 (agak lucu); nilai 3 (cukup lucu); nilai 4 (sangat lucu); nilai 5 (lucu sekali). Gambar yang terpilih untuk disajikan kepada subjek adalah gambar yang mendapatkan nilai 4 atau 5 dari peneliti. Sebanyak 77 gambar terseleksi, dengan perincian: 4 kartun karya Suprana (1996), 16 kartun karya Badrudin (1996), 14 kartun karya Kustana (1996), 7 kartun karya Riyadi (1997), 17 kartun karya Hadi (1997), dan 19 kartun karya Kuncoro (1997).

Tujuh puluh tujuh gambar tersebut difotokopi pada plastik transparansi dan disajikan kepada subjek penelitian. Penyajian gambar dilakukan secara klasikal dan setiap gambar ditayangkan selama lebih kurang 30 detik. Waktu yang digunakan untuk satu kali pengambilan

data lebih kurang 45 menit – 60 menit. Subjek penelitian diberi lembar penilaian dan diminta untuk memberi nilai terhadap gambar yang disajikan. Nilai yang diberikan juga mengacu pada Eysenck dan Wilson (1982) seperti telah disebutkan di atas.

Pada mulanya peneliti merencanakan untuk menyajikan gambar kepada maksimum 20 subjek setiap kali pengambilan data. Secara teknis, rencana tersebut tidak dapat dilakukan mengingat penelitian ini membutuhkan jumlah subjek yang besar. Akhirnya peneliti tidak memberikan batasan jumlah subjek pada tiap pengambilan data. Cara ini mengandung kelemahan, antara lain ketidakjelasan gambar apabila subjek duduk jauh dari layar OHP, dan tidak dapat mengendalikan pengaruh reaksi subjek ketika melihat gambar (tertawa) terhadap subjek lain.

Subjek penelitian berjumlah 287 orang, terdiri dari 221 mahasiswa Fakultas Psikologi UGM dan 66 mahasiswa Fakultas Psikologi UII.

Data yang terkumpul dianalisis secara statistik dengan menggunakan program SPSS/PC+ untuk mencari koefisien konsistensi internal dan reliabilitas alat.

2. HASIL

Analisis data untuk menghitung koefisien korelasi antara aitem dengan total, menunjukkan bahwa 77 gambar mempunyai koefisien antara 0,2368 sampai dengan 0,6439 seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. Rangkuman Hasil Korelasi Aitem-total

Koefisien Korelasi	Jumlah Aitem
$r_{iy} < 0,30$	1
$0,30 < r_{iy} < 0,40$	1
$0,40 < r_{iy} < 0,50$	16
$0,50 < r_{iy} < 0,60$	50
$0,60 < r_{iy} < 0,70$	9
Total	77

Selain hasil analisis di atas, pada penelitian ini juga dilihat hasil uji reliabilitas. Uji reliabilitas dengan teknik Alfa menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,9689.

3. DISKUSI

Koefisien korelasi antara aitem dengan total dikenal juga dengan istilah indeks daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi kurang dari 0,30 dapat diinterpretasi sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah (Azwar, 1994). Berdasarkan hasil penelitian ini, tampak hanya satu aitem/gambar yang memiliki indeks daya diskriminasi rendah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 76 gambar kartun dalam penelitian ini mempunyai indeks daya diskriminasi cukup tinggi. Artinya, ketujuhpuluhenam gambar kartun mampu membedakan antara yang memiliki kepekaan terhadap humor dan yang tidak.

Menurut Azwar (1994), suatu skala yang mempunyai daya diskriminasi aitem tinggi belum tentu valid untuk tujuan ukur yang direncanakan. Dengan kata lain 76 gambar kartun dalam penelitian ini belum dapat dikatakan sebagai alat yang valid untuk mengukur kepekaan seseorang terhadap humor. Untuk dapat menjawab apakah alat ini valid masih diperlukan pengujian dengan menggunakan kriteria validasi berupa ukuran-ukuran atau skor variabel lain yang relevan. Berkaitan dengan hal ini, pada penelitian selanjutnya alat ini perlu diuji validitasnya dengan alat kepekaan terhadap humor yang lain.

Seperti telah disebutkan di muka, pada penelitian ini ditemukan koefisien reliabilitas 0,9689. Besarnya koefisien reliabilitas berkisar antara 0 sampai dengan 1. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat kepekaan terhadap humor ini mempunyai koefisien reliabilitas tinggi.

Menurut Azwar (1995), apabila koefisien reliabilitas sudah memuaskan, maka pemilihan aitem dapat didasarkan pada koefisien korelasi aitem-total saja. Berdasarkan hal ini, maka 76 gambar kartun ini tidak perlu dipakai seluruhnya. Sebagai contoh, dalam penelitian selanjutnya dapat digunakan gambar yang mempunyai koefisien korelasi aitem-total di atas 0,50, yaitu sejumlah 59 gambar. Pengurangan gambar ini perlu dipertimbangkan mengingat 28 subjek pada penelitian ini (9,76%) mengatakan bahwa gambar yang disajikan terlalu banyak dan mengakibatkan 13 subjek (4,53%) merasa bosan.

Pemilihan aitem selain berdasarkan koefisien korelasi aitem-total, juga menggunakan pertimbangan komposisi aspek atau komponen yang diukur oleh skala tersebut (Azwar, 1994). Berbeda dengan

alat kepekaan terhadap humor yang disusun Eysenck dan Wilson (1982), yang membagi alat tersebut menjadi empat kategori humor, alat yang disusun oleh peneliti tidak membatasi kategori humor. Meskipun demikian, sebanyak 58 subjek (20,21%) menyatakan bahwa gambar kartun dengan latar belakang permainan sepakbola tidak disukai subjek, terutama subjek wanita. Mereka mengatakan bahwa mereka kurang mengerti "jalan cerita" gambar tersebut, menganggap gambar tersebut terlalu rumit. Selain itu sebagian subjek juga mengatakan bahwa gambar tersebut perlu dikurangi. Kritik dan saran subjek tersebut perlu diperhatikan, mengingat bahwa memang gambar kartun dengan latar belakang permainan sepakbola merupakan gambar terbanyak dibanding dengan gambar lainnya yaitu 19 gambar (24,68%). Adanya dominasi ini juga menyebabkan 39 subjek (13,59%) berkomentar bahwa kartun yang ditampilkan kurang bervariasi. Selain itu 17 subjek (5,92%) pernah melihat gambar atau tema gambar tersebut, sehingga mempengaruhi penilaian terhadap tingkat kelucuan gambar.

Komentar subjek yang lain adalah gambar cukup bagus (15 subjek/ 5,23%), gambar lucu (9 subjek/3,14%), gambar kurang lucu (4 subjek/1,39%). Selain itu mereka mengusulkan gambar dibuat sendiri (3 subjek/1,05%), gambar berwarna (13 subjek/4,53%), gambar disertai suara (4 subjek/1,39%).

Dari cara penyajian pada penelitian tersebut, lebih kurang 9 subjek (3,14%) mengatakan bahwa jumlah subjek ketika pengambilan data terlalu banyak; sebanyak 13 subjek (4,53%) menyarankan penyajian secara individual. Komentar lain diberikan oleh 14 subjek (4,88%) yang mengatakan bahwa waktu penayangan terlalu cepat,

tetapi 3 subjek berpendapat bahwa waktu penyajian tersebut terlalu lambat.

Berkaitan dengan cara penyajian gambar, pada beberapa kali pengambilan data subjek berjumlah lebih dari 20 orang (batasan jumlah subjek yang direncanakan), sehingga jarak mereka duduk dengan layar OHP agak/cukup jauh. Hal ini mengakibatkan 47 subjek (16,38%) mengatakan bahwa gambar kurang jelas atau gambar kurang besar (30 subjek/10,45%).

Dari komentar-komentar subjek di atas, maka apabila alat ini akan dipakai kembali perlu memperhatikan jumlah gambar yang disajikan, tema gambar, maupun cara penyajian kepada subjek.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 1994. Seleksi Aitem dalam Penyusunan Skala Psikologi. *Buletin Psikologi*, th. II, no. 2, Desember, 26 – 33.
- Azwar, S. 1995. Reliabilitas dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, th. III, no. 1, Agustus, 19-26.
- Badrudin, R. 1996. *Humoria 2*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Encyclopedia International*. 1977. USA: Lexicon Publications, Inc.
- Eysenck, H.J. (editor). 1972. *Encyclopedia of Psychology*. New York: Herder & Herder.
- Eysenck, H.J., and Wilson, G. 1982. *Know Your Own Personality*. England: Penguin Books, Ltd.
- Gatra. 1997. Laporan Utama. No. 6 th IV, 27 Desember, h. 21-22. Jakarta.
- Hadi, T. 1997. *Humoria 5*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Hasanat, N.U. 1996. Pelatihan Ekspresi Wajah Positif untuk Mengurangi Depresi. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana UGM.
- Hasanat, N.U., Utami, M.S., dan Ramdhani, N. 1996. Pelatihan Ekspresi Wajah Positif untuk Menangani Gangguan Depresi: Suatu Pendekatan Individual. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UGM.
- Hodgkinson, L. 1991. *Smile Therapy. How Smiling and Laughter Can Change Your Life*. London: Mcdonald & Co. Pub., Ltd.
- Kompas*. 1998. Pasien Baru Psikiatri Bermunculan. Sabtu, 7 Februari, h. 15. Jakarta: PT Gramedia.
- Kuncoro, H. 1997. *Bola Ria 1*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kuncoro, H. 1997. *Bola Ria 2*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kustana, J. 1996. *Humoria 3*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Lefcourt, H.M., Davidson-Katz, K., Kueneman, K. 1990. Humor and Immune-system functioning. *Humor 3* – 3, 305-321.
- Levine, J. 1956. Responses to Humor. *Scientific American*, Vol. 194, No. 6, 31-35.
- Martin, R.A. and Lefcourt, H.M. 1983. Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressor and Moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45, No. 6, 1313-1324.
- Martin, R.A., and Lefcourt, H.M. 1984. Situational Response Questionnaire: Quantitative Measure of Sense of Humor. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, Vol. 47, No. 1, 145-155.
- McGhee, P.E., and Panoutsopoulou, T. 1990. The Role of Cognitive Factors in Children's Metaphor and Humor Comprehension. *Humor* 3 – 4, 379-402.
- Munandar, S.C.U. 1996. Humor: Makna Pendidikan dan Penyembuhan. Suatu Tinjauan Psikologis. *Makalah Seminar Humor Nasional*. Semarang.
- Nilsen, D.L.F. 1993. *Humor Scholarship: A Research Bibliography*. London: Greenwood Press.
- Riyadi, R. 1997. *Humoria* 4. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sarwono, S.W. 1996. Aspek Psiko-sosial dari Humor. *Makalah Seminar Humor Nasional*. Semarang.
- Suprana, J. 1996. *Humoria* 1. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Yee K. W. dan Othman, A.H. 1992. Perasaan Humor (Sense of Humor) sebagai Penyederhana dalam Hubungan di antara Tekanan Hidup dengan Kemurungan di Kalangan Pelajar. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 8, 39-55.

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN BUDAYA ORGANISASI DENGAN GAYA KEPEMIMPINAN SUPERVISI PRODUKSI DI PT. FABER CASTELL INDONESIA

Susiati Purwaning Utami

STIA YAPPANN

E-mail: susidirgantoro@gmail.com

Abstrak: Keberhasilan seorang pimpinan dalam mengelola organisasinya dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya kemampuan individu, budaya organisasi dan gaya kepemimpinan. Kecerdasan emosional atau *emotional quotient* (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Budaya organisasi adalah seperangkat sistem nilai yang diyakini, dipahami dan diterapkan serta dikembangkan secara berkesinambungan oleh semua anggota dalam sebuah organisasi. Gaya Kepemimpinan adalah perilaku dari seorang individu yang memimpin aktivitas – aktivitas satu kelompok ke satu tujuan yang ingin dicapai bersama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) hubungan antara kecerdasan emosi dengan gaya kepemimpinan (2) hubungan antara budaya organisasi dengan gaya kepemimpinan (3) hubungan antara kecerdasan emosi dan budaya organisasi secara simultan dengan gaya kepemimpinan. Penelitian ini dilakukan di PT.Faber Castell Indonesia dengan 157 orang karyawan supervisi produksi yang diambil secara random. Teknik analisis data penelitian kuantitatif ini menggunakan uji korelasi, regresi serta uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan gaya kepemimpinan (2) terdapat hubungan positif dan signifikan antara budaya organisasi dengan gaya kepemimpinan (3) terdapat hubungan positif secara simultan antara kecerdasan emosi dan budaya organisasi dengan gaya kepemimpinan supervisi produksi di PT. Faber Castell Indonesia

Kata kunci: kecerdasan emosi, budaya organisasi, kepemimpinan supervisi

Abstract: *The success of a leader in managing an organization is influenced by a variety of factors including the ability of the individual as well as the organizational culture and the style of leadership. Emotional intelligence or emotional quotient (EQ) is the ability of a person to receive, assess, manage, and control the his emotions and others surrounding. Organizational culture is a value system that is believed to have been understood, applied and developed on an ongoing basis by all members in an organization. Leadership style is the behavior of an individual who led the activity – activity of a group to one goal to be achieved together. The purpose of disresearch is to determine: (1) the relationship between the emotional intelligence and leadership's style (2) the relationship between organizational culture and leadership's style (3) the relationship between emotional intelligence and cultural organizations simultaneously with the leadership's style. This research was conducted at PT.Faber Castell Indonesia with 157 people of production supervision employees as respondents taken by random. This quantitative research techniques data analysis used regression and correlation, the hypothesis test. The results showed that: (1) there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and leadership (2) there is a significant and positive relationship between organizational culture and leadership's style (3) there is a positive relationship between simultaneously emotional intelligence and Cultural Organization with the leadership's style of production supervision at PT.Faber Castell Indonesia*

Key words: *emotional intelligence, organizational culture, leadership supervision's style*

PENDAHULUAN

Latar belakang penelitian ini adalah bahwa keberhasilan pimpinan dalam pengelolaan suatu organisasi di dukung oleh berbagai faktor di antaranya kemampuan individu untuk mengelola emosi secara matang serta budaya perusahaan. Dalam sepuluh tahun terakhir ini banyak kajian ilmiah di bidang emosional dan yang paling menakjubkan adalah terbukanya cara kerja otak di mana hal itu memungkinkan bagi orang untuk memahami bagaimana pusat emosi mengatur perilaku setiap pribadi. Sudah lama orang berkeyakinan bahwa seseorang akan berhasil di dalam hidupnya apabila ia memiliki kecerdasan otak (IQ) yang tinggi. Semakin tinggi tingkat kecerdasan

otak seseorang, maka semakin besar kemungkinan ia akan mencapai kesuksesan.

Daniel Goleman (2001:76) menyatakan bahwa komponen IQ hanya menyumbang setinggi - tingginya sekitar 20% bagi faktor-faktor yang menentukan kesuksesan dalam hidup dan 80% sisanya diisi oleh kekuatan – kekuatan lain termasuk *Emotional Intellegence* (EQ). Bahkan menurut penelitian terbaru yang dilakukan oleh Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf (1997:5-19) bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 10% dari kesuksesan sehingga lebih dari 90% adalah faktor-faktor lainnya. Status akhir seorang dalam masyarakat pada umumnya ditemukan oleh faktor-faktor

bukan IQ melainkan kelas sosial hingga nasib baik.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka semakin jelas bahwa tidak hanya IQ saja yang menjadi faktor pendorong keberhasilan seseorang. Perpaduan kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) dan IQ yang merupakan faktor penentu yg ideal dalam meraih keberhasilan di tempat kerja. Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*) dalam hal ini artinya menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan secara baik dan meningkatkan produktifitas kerja.

Kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional (*EQ*) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (*IQ*). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang. Emosi juga sangat berperan dalam membentuk hubungan dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Sehingga diperlukan kemampuan memahami arti pentingnya suatu emosi dalam kehidupan manusia, Bahkan menurut kesimpulan para ahli sosiologi yang menempatkan emosi sebagai titik pusat jiwa manusia. dan merupakan keunggulan dibandingkan nalar pada saat-saat kritis.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh *Human Resource Departement (HRD)* PT Faber Castell Indonesia, tahun 2004 bekerjasama dengan team psikologi Universitas Indonesia dalam kegiatan ISO 14000 (2005) yang menyimpulkan bahwa faktor kesalahan (*wast*) produksi perusahaan sebanyak 7% dari total produksi disebabkan oleh: (1) fokus kerja karyawan yang terbagi antara beban pekerjaan dengan beban rumah tangga (2) komunikasi atasan dan bawahan, (3) gangguan emosi. Ketiga faktor tersebut merupakan faktor tertinggi yang memberikan kecenderungan karyawan tidak fokus dalam

kerja yang pada akhirnya memberikan kontribusi negatif berdampak pada tingginya kesalahan produksi.

Organisasi sebagai sistem terbuka menghadapi berbagai tantangan dan persoalan terutama jika lingkungannya tidak stabil dan terus berkembang secara kompleks dan dinamis. Menghadapi lingkungan yang demikian, agar organisasi tetap *survive* dan terus tumbuh maka organisasi perlu menyesuaikan diri dengan membentuk budaya organisasi yang kuat dan sehat. Budaya organisasi adalah sistem nilai – nilai yang diyakini oleh semua anggota organisasi yang dipelajari dan diterapkan serta dikembangkan secara berkesinambungan.

Keberhasilan unit produksi (bagian) di PT Faber Castell Indonesia, sangat menentukan *finishing* mengingat sistem produksi dengan menggunakan *assembling plant* dimana departemen atau unit satu terhubung dengan unit lainnya. Dengan demikian proses kerja sangat ditentukan masing - masing unit yang dikepalai oleh supervisi. Oleh karena itu kemampuan supervisi sebagai pimpinan menjadi titik tumpu keberhasilan sistem produksi. Tugas berat seorang supervisi juga harus didukung oleh kemampuan mereka dalam mengelola emosinya yang merupakan bentuk kecerdasan emosi (*EQ*). Pada akhirnya faktor *EQ* para supervise akan memberikan daya dukung penggerak bagi proses kepemimpinan yang diimplementasikan kepada bawahan (pekerja). Faktor pendukung keberhasilan pimpinan (supervisi) tidak hanya pada kemampuannya untuk menggerakkan kecerdasan emosi saja, namun juga pada pengembangan budaya organisasi agar dapat berhasil mencapai tujuan organisasi.

Banyak kasus yang terjadi di PT Faber Castell Indonesia dan merupakan masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1).masih ada supervisi yang belum memiliki kemampuan untuk memimpin bawahannya, (2) masih ada supervisi yang melihat jabatan sebagai prestise belum pada lingkup tanggung jawab, (3) masih ada supervisi yang belum memahami apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab sebagai pimpinan di level menengah, (4) masih ada jarak antara supervisi dengan bawahannya sebagai ketidakmampuan berkomunikasi dengan baik sehingga pencapaian hasil

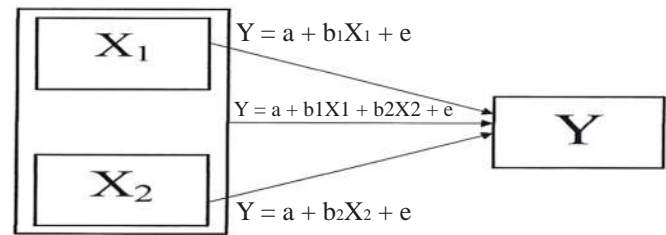
kerja kurang maksimal. (5) beban kerja yang terus meningkat belum sepenuhnya dipahami sebagai peluang dan tantangan dalam organisasi, (6) perlunya penguatan kecerdasan emosi di tingkat *middle manager*, (7) rendahnya budaya organisasi dapat menjadi hambatan mencapai tujuan organisasi, (8) rendahnya kemampuan supervisi dalam memberikan arahan bawahan untuk meminimalisasi kegagalan kerja, (9) masih rendahnya kemampuan supervisi memahami kecerdasan emosi, (10) masih rendahnya supervisi memahami budaya organisasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) hubungan antara kecerdasan emosi dengan gaya kepemimpinan supervisi produksi di PT. Faber Castell Indonesia, (2) hubungan antara budaya organisasi dengan gaya kepemimpinan supervisi produksi di PT. Faber Castell Indonesia, (3) hubungan kecerdasan emosi dan budaya organisasi secara bersama-sama dengan gaya kepemimpinan supervisi produksi di PT. Faber Castell Indonesia.

Sebagai hipotesis bahwa ada dugaan hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi, budaya organisasi dan keduanya dengan kepemimpinan supervisi produksi perusahaan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana dipergunakan untuk pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat yang tujuannya untuk mencari deskripsi dan gambaran secara sistematis dan akurat mengenai faktor-faktor sifat, serta hubungan antar fenomena yang diteliti. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif yang digunakan dengan asumsi bahwa kondisi setiap perusahaan diduga memiliki ciri-ciri yang sama. Dengan demikian PT. Faber Castell Indonesia merupakan representatif yang mewakili perusahaan-perusahaan sejenis lainnya. Responden adalah 157 orang karyawan divisi produksi yang diambil secara random. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi, regresi serta uji hipotesis.

Penelitian menggunakan pendekatan multi variabel terdiri atas 2 (dua) variabel independen dalam hal ini variabel (kecerdasan emosi dan budaya organisasi) sedangkan variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah gaya kepemimpinan. Adapun

konstalisasi antar variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut:



Keterangan :

X_1 = Kecerdasan Emosi

X_2 = Budaya Organisasi

Y = Gaya Kepemimpinan

Model pengujiannya, adalah :

a. Model I

$Y = f(X_1)$, diprediksi sebagai :

$Y = a + b_1X_1$

b. Model II

$Y = f(X_2)$, diprediksi sebagai :

$Y = a + b_2X_2$

c. Model III

$Y = f(X_1, X_2)$, diprediksi sebagai :

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$

PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*)

Emosi menuntun manusia menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas terlampaui riskan bila hanya diserahkan pada kemampuan otak (IQ). Kekuatan emosi mempengaruhi kehidupan manusia Menurut Howard Gardner (1983) terdapat 4 pokok utama kecerdasan emosional seseorang, yakni: (1) mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, (2) memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, (3) mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta (4) dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri.

Kecerdasan emosi atau dikenal dengan istilah *Emotional Intelligence (EI)* adalah kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi. Termasuk di dalamnya kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain di sekitarnya. EI ini tidak saling bertabrakan dengan IQ karena memang memiliki wilayah yang berbeda. IQ umumnya berhubungan dengan kemampuan berpikir kritis dan analitis, dan diasosiasikan dengan otak kiri. Sementara, EI lebih banyak berhubungan dengan perasaan dan emosi (otak kanan). Kalau ingin mendapatkan tingkah

laku yang cerdas maka kemampuan emosi juga harus diasah. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik diperlukan kemampuan untuk mengerti dan mengendalikan emosi diri dan orang lain secara baik. Melalui kecerdasan emosi diharapkan semua unsur yang terlibat dalam berinteraksi dapat memahami diri dan lingkungannya secara tepat, memiliki rasa percaya diri (PD), tidak iri hati, dengki, cemas, takut, murung, tidak mudah putus asa, Sehingga dengan memiliki kecerdasan emosi seseorang dapat memiliki sifat dan sikap seperti: (1) Jujur, disiplin, dan tulus pada diri sendiri, membangun kekuatan dan kesadaran diri, mendengarkan suara hati, hormat dan tanggung jawab, (2) Memantapkan diri, maju terus, ulet, dan membangun inspirasi secara berkesinambungan (3) Membangun watak dan kewibawaan, (4) meningkatkan potensi, dan mengintegrasikan ilmunya ke dalam tujuan hidupnya (5) Memanfaatkan peluang dan menciptakan masa depan yang lebih cerah. Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi antara lain: (1) Menyediakan lingkungan yang kondusif (2) Menciptakan suasana yang demokratis (3) Mengembangkan sikap empati, dan merasakan apa yang sedang dirasakan oleh orang lain (4) Membantu orang lain menemukan solusi dalam setiap masalah yang dihadapinya (5) Melibatkan orang lain secara optimal dalam pembelajaran, baik secara fisik, sosial maupun emosional (6). Merespon setiap perilaku orang lain secara positif dan menghindari respon yang negatif (7) Menjadi teladan dalam menegakkan aturan dan disiplin dalam kehidupan.

Budaya Organisasi (*Corporate Culture*)

Budaya organisasi adalah budaya yang merupakan satu falsafah dengan didasari pandangan hidup sebagai nilai-nilai yang menjadi sifat, kebiasaan dan juga pendorong yang dibudayakan dalam satu kelompok, orang atau organisasi.

Dalam penelitian ini variabel Budaya Organisasi (X) adalah skor penilaian atas unsur-unsur yang diterapkan perusahaan dengan dimensi (1) *Inovation and risk taking* (inovasi dan turunan risiko) (2) *Attention to detail* (perhatian secara rinci) (3) *Outcome orientation* (orientasi

hasil) (4) *People Orientation* (orientasi orang) (5) *Team Orientation* (6) *Agressiveness* (Agresivitas) (7) *Stability* (kestabilan).

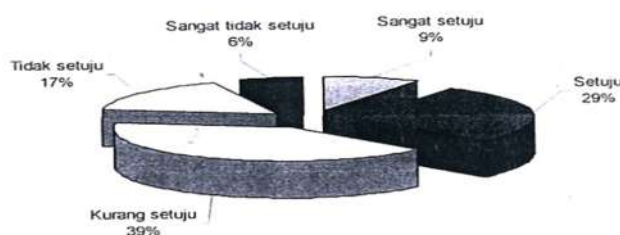
Gaya Kepemimpinan

Gaya Kepemimpinan adalah perilaku dari seorang individu yang memimpin aktivitas – aktivitas satu kelompok ke satu tujuan yang ingin dicapai bersama (*share goal*). Variabel Gaya kepemimpinan (Y) adalah satu skor penilaian melalui individu memiliki kemampuan untuk mengorganisasi bawahannya dengan indikator: dimensi; kontrol terhadap (1) situasi tinggi dimana pada kondisi ini pimpinan memiliki perilaku cenderung agak otokratik, menyendiri dan berpusat, tampaknya memperhatikan tugas, (2) kontrol situasi sedang dimana pada kondisi ini pimpinan cenderung sopan, terbuka dan partisipatif dan (3) kontrol situasi sedang dimana pada kondisi ini pimpinan cenderung kuatir, tentatif, sangat memperhatikan hubungan interpersonal.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Penilaian Responden Pada Variabel Penelitian a. Variabel Kecerdasan Emosi

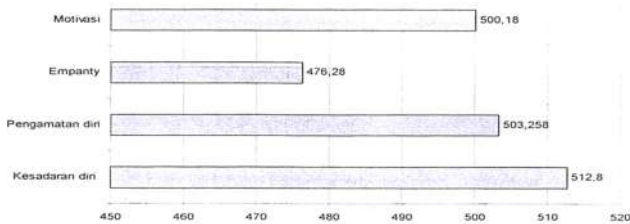
Variabel Kecerdasan Emosi digunakan 36 item pertanyaan yang disebarkan kepada 157 orang responden pada divisi produksi. Hasil penilaian secara kumulatif adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Persentase Kecerdasan Emosi

Hasil pengolahan data memperlihatkan bahwa untuk responden dengan penilaian sangat setuju sebanyak 9% responden dengan penilaian setuju sebanyak 29% responden dengan penilaian cukup setuju sebanyak 39% responden dengan penilaian tidak setuju sebanyak 17% dan responden dengan penilaian tidak setuju ada sebanyak 6%. Bila penilaian secara kumulatif nilainya sebesar 500, dengan demikian penilaian responden berada pada kategori cukup setuju artinya sebagian besar responden menyatakan

bahwa mereka cukup setuju atas kecerdasan emosi yang terbentuk. Penilaian responden dimana masing-masing dimensi pada variabel kecerdasan emosi meliputi dimensi: kesadaran diri, pengamatan diri dan empati serta motivasi. Hasil rata – rata kumulatif dapat dilihat sebagai berikut:

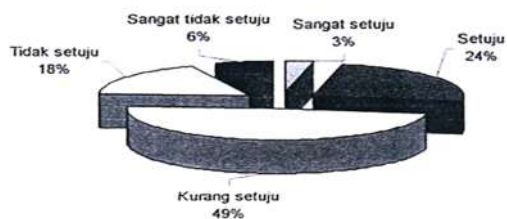


Gambar 2. Diagram Skor Kumulatif Kecerdasan Emosi

Penilaian rata – rata pada dimensi variabel kecerdasan emosi terlihat bahwa untuk dimensi kesadaran diri dan pengamatan diri merupakan dimensi rata – rata tertinggi, dengan demikian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi cenderung lebih dimungkinkan oleh dimensi kesadaran diri dan pengamatan diri bila dibandingkan dengan empati maupun motivasi.

b. Variabel Budaya Organisasi

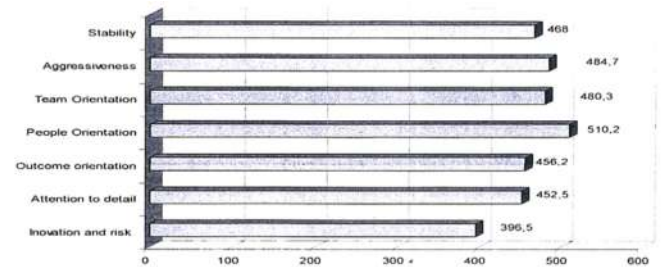
Variabel budaya organisasi digunakan 28 item pertanyaan yang disebarkan kepada 157 orang responden pada divisi produksi. Hasil penilaian secara kumulatif adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Persentase Budaya Organisasi

Hasil pengolahan data terhadap persepsi responden pada variabel budaya organisasi (X_2) terlihat bahwa responden dengan pernyataan bahwa mereka sangat setuju terhadap budaya organisasi sebanyak 3%. Responden dengan pernyataan setuju sebanyak 24%, responden dengan penilaian cukup setuju sebanyak 48%, responden dengan penilaian tidak setuju ada sebanyak 6%. Sementara bila dilihat dari penilaian secara kumulatif nilainya sebesar 473, dengan demikian penilaian responden berada pada kategori cukup setuju artinya sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka cukup setuju atas budaya organisasi yang terbentuk. Mengamati masing-masing

dimensi atas budaya organisasi dengan hasil adalah sebagai berikut :

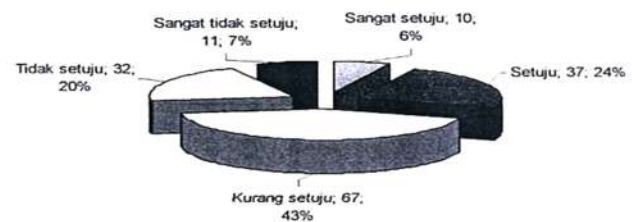


Gambar 4. Diagram Skor Kulumulatif Budaya organisasi

Merujuk pada lima dimensi (*Inovasi and risk, attention to detail, outcome orientation, people orientation, team orientation, agressiveness and stability*) dari masing-masing dimensi menunjukkan bahwa dimensi *people orientation* (orientasi kepada orang/ karyawan) menunjukkan nilai tertinggi bila dibandingkan dengan dimensi lainnya. Dari kecenderungan pernyataan ini memperlihatkan bahwa responden secara kebanyakan menyatakan bahwa budaya inovasi cenderung lebih mewarnai organisasi bila dibandingkan dengan dimensi lainnya.

c. Variabel Gaya Kepemimpinan

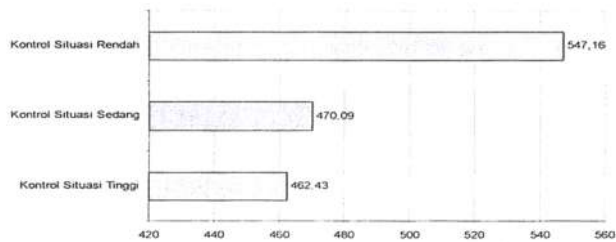
Variabel Gaya Kepemimpinan menggunakan 34 item pertanyaan dari hasil pengolahan data dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Persentase Gaya Kepemimpinan

Hasil pengolahan data pada variabel Gaya Kepemimpinan memperlihatkan responden dengan pernyataan sangat setuju ada sebanyak 6%, responden dengan penilaian setuju sebanyak 24%, responden dengan penilaian cukup setuju sebanyak 43% sedangkan responden dengan penilaian tidak setuju ada sebanyak 20%, responden dengan penilaian sangat tidak setuju sebanyak 7%. Bila melihat hasil pernyataan secara kumulatif sebesar 466, dengan demikian penilaian responden berada pada kategori cukup setuju, mengamati hasil pengolahan dari masing-masing dimensi atas Gaya

Kepemimpinan supervisi terlihat sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Skor Kumulatif Gaya Kepemimpinan

Dari grafik di atas dari lima dimensi (Kontrol situasi tinggi, Kontrol situasi sedang, Kontrol situasi rendah), dari masing-masing dimensi ini terlihat bahwa Gaya Kepemimpinan supervisi lebih tinggi pada kontrol situasi rendah. Dengan demikian kecenderungan supervisi kurang berani untuk mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dari keseluruhan variabel (Kecerdasan emosi dan Budaya Organisasi) terhadap variabel Gaya Kepemimpinan dihasilkan uji statistik sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosi (X1) terhadap Gaya Kepemimpinan (Y).

Hasil pengolahan data antara variabel Kecerdasan Emosi terhadap Gaya Kepemimpinan dengan menggunakan software statistic product service solution dengan hasil sebagai berikut:

a. Analisis Koefisien Korelasi

Tabel 1. Korelasi antara Kecerdasan Emosi dan Gaya Kepemimpinan

Correlations			
		Gaya Kepemimpinan	Budaya Organisasi
Pearson Correlation	Gaya Kepemimpinan	1,000	,583
	Budaya Organisasi	,583	1,000
Sig. (1-tailed)	Gaya Kepemimpinan		,000
	Budaya Organisasi	,000	
N	Gaya Kepemimpinan	157	157
	Budaya Organisasi	157	157

Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,575 (57,5%). Dengan demikian ada hubungan positif kuat antar variabel, artinya bila variabel kecerdasan emosi ditingkatkan maka akan diikuti peningkatan Gaya Kepemimpinan.

Hasil uji koefisien determinan sebesar 0,3306 ($r^2 \times 100\%$ atau $(0,575)^2 \times 100\% = 33,06\%$). Dengan demikian variasi peningkatan atau penurunan variabel Gaya Kepemimpinan kerja dapat dijelaskan oleh variabel Kecerdasan Emosi sebesar 33,06%, sehingga faktor lain di luar kedua variabel sebesar 66,93% dan hal tersebut

tidak dijelaskan lebih lanjut dalam penelitian ini.

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 2. Regresi antara Kecerdasan Emosi terhadap Gaya Kepemimpinan

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	48,798	6,143		,794
	Budaya Organisasi	,642	,072	,583	,000

^a Dependent Variable: Gaya Kepemimpinan

$$Y = 37,876 + 0,567 X_1$$

Nilai konstanta sebesar 37,876 menunjukkan nilai dasar variabel Gaya Kepemimpinan tanpa dipengaruhi oleh variabel kecerdasan emosi sebesar 37,876, sedangkan nilai regresi sebesar 0,567 menunjukkan ada kontribusi positif dihasilkan oleh variabel kecerdasan emosi, artinya bila variabel kecerdasan emosi naik atau ditingkatkan sebesar 1 poin, maka akan memberikan konstribusi pada gaya kepemimpinan sebesar nilai regresi sebesar nilai regresi tersebut.

c. Uji Hipotesis Individu

Hasil uji hipotesis terlibat bahwa nilai thitung sebesar 8,760 dimana ttabel sebesar 1,645 dengan demikian ($t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,645) maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima artinya ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan gaya kepemimpinan, nilai probabilitas hasil terlihat ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Dengan demikian variabel kecerdasan emosi dinyatakan signifikan terhadap variabel gaya kepemimpinan, sehingga hipotesis penelitian diterima, artinya variabel kecerdasan emosi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap gaya kepemimpinan kerja.

2. Budaya Organisasi (X2) terhadap Gaya Kepemimpinan (Y)

Hasil pengolahan data antara variabel Budaya Organisasi terhadap Gaya Kepemimpinan sebagai berikut:

a. Analisis Koefisien Korelasi

Tabel 3. Korelasi antara Budaya Organisasi dan Gaya Kepemimpinan

Correlations			
		Gaya Kepemimpinan	Budaya Organisasi
Pearson Correlation	Gaya Kepemimpinan	1,000	,583
	Budaya Organisasi	,583	1,000
Sig. (1-tailed)	Gaya Kepemimpinan		,000
	Budaya Organisasi	,000	
N	Gaya Kepemimpinan	157	157
	Budaya Organisasi	157	157

Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,583 atau (58,3%). Dengan demikian ada hubungan positif kuat antara variabel,

artinya bila variabel Budaya Organisasi ditingkatkan atau meningkat maka akan diikuti dengan penguatan terhadap variabel Gaya Kepemimpinan.

Hasil uji koefisien determinan sebesar 0,339 ($r^2 \times 100\%$ atau $(0,583)^2 \times 100\% = 33,9\%$). Dengan demikian variasi peningkatan atau penurunan variabel Gaya Kepemimpinan dapat dijelaskan oleh variabel Budaya Organisasi sebesar 33,9% sehingga faktor lain di luar kedua variabel sebesar 66,1% dan hal tersebut tidak dijelaskan lebih lanjut dalam penelitian ini.

b. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4. Regresi antara Budaya Organisasi terhadap Gaya Kepemimpinan

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	48,798	6,143		,000
	Budaya Organisasi	,642	,072	,583	,000

^a Dependent Variable: Gaya Kepemimpinan

$$Y = 48,798 + 0,642 X$$

Hasil uji regresi terlihat nilai konstanta sebesar 48,798 menunjukkan nilai dasar variabel Gaya Kepemimpinan tanpa dipengaruhi oleh variabel Budaya Organisasi sebesar 48,798. Nilai regresi dihasilkan sebesar 0,642 maka ada kontribusi positif dihasilkan oleh variabel Budaya Organisasi, artinya bila variabel Budaya Organisasi naik atau ditingkatkan sebesar 1 poin maka akan diikuti penguatan pada variabel Gaya Kepemimpinan kerja sebesar nilai regresi pada variabel Budaya Organisasi.

c. Uji Hipotesis Individu

Hasil uji hipotesis terlihat bahwa nilai thitung sebesar 8,923 dimana t_{tabel} sebesar 1,645. Dengan demikian ($thitung > t_{tabel}$ 1,645) maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, artinya ada hubungan antara Budaya Organisasi dengan Gaya Kepemimpinan, nilai probabilitas hasil terlihat ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). Dengan demikian variabel Budaya Organisasi dinyatakan signifikan terhadap variabel Gaya kepemimpinan, sehingga hipotesis penelitian diterima, artinya variabel disiplin organisasi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap Gaya Kepemimpinan Kerja.

3. Kecerdasan Emosi (X_1) dan Budaya Organisasi (X_2) secara bersama terhadap Gaya Kepemimpinan (Y)

Hasil pengolahan data terhadap uji variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen dapat dilihat sebagai berikut:

a. Analisis Korelasi Berganda

Tabel 5. Korelasi Berganda dan Koefisien Determinasi Berganda antara Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi serta Gaya Kepemimpinan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,686 ^a	,471	,464	11,25501

^a Predictors: (Constant), Budaya organisasi, Kecerdasan emosional

Hasil pengolahan data terlihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,686. Dengan demikian ada hubungan positif antara variabel (kecerdasan emosi dan budaya organisasi) secara simultan terhadap gaya kepemimpinan, artinya bila variabel (Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi) secara simultan naik maka akan diikuti peningkatan variabel Gaya Kepemimpinan. Hasil uji koefisien determinan sebesar 0,471 atau 47,1%. Dengan demikian variasi peningkatan penurunan variabel Gaya Kepemimpinan dapat dijelaskan oleh variabel (Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi) sebesar 0,471. Dengan demikian faktor lain di luar kedua variabel sebesar 0,52 atau 52,0%

b. Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 6. Regresi antara Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi terhadap Gaya Kepemimpinan

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	19,311	7,288		,009
	Kecerdasan emosional	,395	,064	,400	,000
	Budaya organisasi	,455	,071	,413	,000

^a Dependent Variable: Kinerja

$$Y = 19,311 + 0,395 X_1 + 0,455 X_2$$

1. Nilai konstanta sebesar 19,311 menunjukkan bahwa nilai murni variabel Gaya Kepemimpinan tanpa dipengaruhi oleh variabel Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi sebesar 17,328.

2. Nilai regresi β_1 (Kecerdasan Emosi) sebesar 0,395. Dengan demikian ada kontribusi variabel kecerdasan emosi artinya bila variabel kecerdasan emosi naik sebesar 1 poin, maka akan diikuti peningkatan variabel Gaya Kepemimpinan sebesar nilai regresi β_1 . Hasil uji hipotesis terlihat thitung 6,189 $> t_{tabel}$ 1,960 dengan ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) maka variabel kecerdasan emosi (X_1) dinyatakan

memiliki pengaruh signifikan terhadap Gaya Kepemimpinan Kerja.

3. Nilai regresi β_2 (Budaya Organisasi) sebesar 0,455. Dengan demikian ada kontribusi variabel Budaya Organisasi artinya bila variabel Budaya Organisasi naik sebesar 1 poin, maka akan diikuti peningkatan variabel Gaya Kepemimpinan sebesar nilai regresi β_2 . Hasil uji hipotesis terlihat thitung 6,380 > ttabel 1,960 dengan ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$) maka variabel Budaya Organisasi (X2) dinyatakan memiliki pengaruh signifikan terhadap Gaya Kepemimpinan Kerja.

c. Analisis Of Variance (Anova)

Tabel 7. Hasil Analisis Varians

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	17365,961	2	8682,981	68,545	,000 ^a
Residual	19507,975	154	126,675		
Total	36873,936	156			

a. Predictors: (Constant), Budaya organisasi, Kecerdasan emosional

b. Dependent Variable: Kinerja

Hasil uji hipotesis terlihat bahwa nilai Fhitung 68,545 dimana Ftabel pada df 2; 154. Dengan demikian Ftabel sebesar 3,07. Dengan demikian (Fhitung 68,545 > Ftabel 3,07) maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Nilai probabilitas hasil ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). Dengan demikian variabel Kecerdasan emosi (X1) dan Budaya organisasi (X2) secara simultan memiliki hubungan signifikan terhadap Gaya Kepemimpinan.

Berdasarkan hasil pengolahan data antara Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi kerja terhadap Gaya Kepemimpinan menunjukkan bahwa variabel Budaya Organisasi kerja merupakan variabel dominan memiliki hubungan Gaya Kepemimpinan Kerja.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Terdapat korelasi / hubungan positif dan signifikan antara Kecerdasan Emosi dengan Gaya Kepemimpinan.
2. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara Budaya Organisasi dengan Gaya Kepemimpinan sehingga variabel Budaya Organisasi dapat dijadikan parameter dalam mengukur tingkat keberhasilan Kepemimpinan Supervisi Produksi.
3. Terdapat hubungan positif secara simultan antara Kecerdasan Emosi dan Budaya Organisasi dengan Gaya Kepemimpinan Supervisi Produksi di PT.Faber Castell Indonesia

Saran-saran

1. Seorang pimpinan /supervisi di PT.Faber Castell Indonesia sebaiknya memiliki faktor kecerdasan emosi (EQ) agar mampu memotivasi bawahan untuk mencapai target pekerjaannya sesuai dengan yang diharapkan, serta harus memiliki tingkat kepedulian terhadap bawahan.
2. Perlu diperhatikan dalam mengaplikasikan budaya organisasi dengan melakukan evaluasi hasil kerja dengan berdasarkan asas keadilan dan perlu adanya kesepakatan bersama terhadap berbagai permasalahan yang ada dalam internal unit kerja.
3. Harus diperhatikan gaya kepemimpinan dimana masih banyak pimpinan yang belum memperhatikan bawahannya khususnya berkenaan pemberian kesempatan kepada mereka dengan memberikan delegasi untuk mengembangkan kemampuan teknis dan non teknis.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, A., *Managing Corporate Culture*. Cambridge, MA : Belinger, 2002
- Gibson, James L., John M. Ivancevich dan James H. Donnelly, Jr. *Organisasi Perilaku, Struktur, Proses*, Alih Bahasa Nunuk Adiarni. Binarupa Aksara, Jakarta, 2004
- Hofstede, G., *Cultures and Organizations: Software of the Mind*, McGraw-Hill Book, London, 2002
- Kennedy, Allan A. & Deal Terrence. E, *Strong Cultures: The New "Old Rule" for Business Success*, Wesley, 2004
- Kotter, John P., James L. Heskett, *Corporate Culture and Performance*. The Free Press, New York, 2005
- Kreitner, Robert & Kinicki, Angelo. *Perilaku Organisasi*. Edisi Bahasa Indonesia, Salemba Empat, Jakarta, 2003
- Luthans, Fred. *Organization Behavior*. Sixth Edition, Mc Graw Hill, Singapore, 2001
- Mondy, R. Wayne, Robert M. Noe. *Human Resources Management*. Allyn and Bacon Inc, USA, 2004
- Pace, R. Wayne & Faules, Don F. *Organizational Communication*. Third Edition: Prentice Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1994
- Poespadibrata, Sidharta. *Sistem Nilai, Kepercayaan dan Gaya Kepemimpinan ManAjer Madya dalam Konteks Budaya Organisasi*. Disertasi. Program Pascasarjana UNPAD, Bandung, 2004
- Robbins, Stephen P., *Organizational Behavior*, Pearson Education International, New Jersey, 2001
- Sackman, Sonja. *Culture Knowledge In Organization*. Newbury Park Calif. Sage, 2002
- Schein, Edgar H. *Organizational Culture and Leadership*. Jossey Bass, Pub San Francisco, 2005
- Sharplin, Sondang, *Kerangka Dasar Ilmu Administrasi*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2005
- Stoner, James A.F. & Edward Freeman, Daniel R. Gilbert, Jr. *Manajemen*, Edisi Indonesia, Alih Bahasa Alexander Sindoro. Prehallindo, Jakarta, 2004
- Suryadi, Edi, *Pengaruh Sistem Komunikasi Organisasi terhadap Efektivitas Organisasi*. Disertasi. Program Pascasarjana, UNPAD, Bandung, 2003
- Susanto A.B. *Budaya Perusahaan: Manajemen dan Persaingan Bisnis*, Elex Media Komputindo, Jakarta, 2001
- Wirawan, Kapitasolekta, *Teori Kepemimpinan Pengantar Untuk Praktek dan Penelitian*.

Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa

Zulkarnain, Ferry Novliadi

Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

p<0.01). Selain itu juga ditemukan adanya perbedaan kecemasan menghadapi ujian ditinjau dari usia ($F = 3,651$, $p<0.01$), jenis kelamin ($t = 2,362$, $p<0.05$) dan masa studi ($F = 8,879$, $p<0.01$)

Kata kunci: *sense of humor, kecemasan menghadapi ujian*

Abstract: *The purpose of this study is to investigate the correlation between sense of humor and anxiety to the exam. The subjects were students of psychology, Faculty of Medicine University of Sumatera Utara. The numbers of subject were 186 which were 154 females and 32 males. Data was collected through scale of anxiety to the exam and scale of sense of humor. The result show that a significant negative correlation between sense of humor and anxiety to the exam ($r = -0.275$, $p<0.01$). In addition, the funding also show there were (1) a significant difference in anxiety to the exam based on age ($F = 3,651$, $p<0.01$), (2) a significant difference in anxiety to the exam based on sex ($t = 2,362$, $p<0.05$), (3) a significant difference in anxiety to the exam based on years of study ($F = 8,879$, $p<0.01$)*

Keywords: *sense of humor, anxiety to the exam*

PENDAHULUAN

Dalam kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara rutin. Berbagai hal dan situasi juga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa atau justru menghambatnya.

Mahasiswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi dapat menunjukkan perilaku yang berorientasi ke prestasi. Ini terlihat pada saat menghadapi ujian, mereka dapat mengendalikan ketegangan dan tetap tenang. Akan tetapi jika mahasiswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian, walaupun memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mereka

akan mengalami kesulitan untuk dapat meraih prestasi yang maksimal.

Pada dasarnya prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal (faktor dari dalam individu), yakni menyangkut keadaan atau kondisi jasmani dan rohani mahasiswa; faktor eksternal (faktor dari luar individu), yakni kondisi lingkungan di luar individu¹.

Salah satu contoh faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar adalah variabel-variabel kepribadian seperti kecemasan. Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan². Kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu, sehingga kecemasan juga dapat meningkatkan kesiapan diri seseorang dalam menghadapi suatu

tantangan³. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stressor.

Kecemasan dianggap abnormal jika kecemasan itu terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Artinya, jika kebanyakan orang lain dapat mengatasi suatu kesulitan yang sama dengan lebih mudah, sedangkan seseorang merasakan kesulitan itu sebagai masalah yang sangat besar yang dirasa membuat dirinya tidak mampu untuk mengatasinya⁴.

Cattell, Scheier & Spielberger, menggambarkan kecemasan sebagai *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman, keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif. Sedangkan *trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Orang yang memiliki *trait anxiety* tinggi akan memiliki *state anxiety* yang tinggi pula⁵.

Kelvins menyatakan bahwa baik *state* dan *trait anxiety* berhubungan dengan kepribadian seseorang. Dalam hal ini, seseorang yang cemas karena faktor *state anxiety* dapat dikatakan berhubungan dengan kepribadiannya yang cemas. Begitu juga dengan seseorang yang cemas karena faktor *trait anxiety* akan memiliki kecemasan yang berhubungan dengan kepribadiannya⁶.

Menurut Endler dan Hunt kecemasan bukan saja bergantung pada "variabel manusianya" tapi juga rangsang yang membangkitkan kecemasan². Dalam hal ini salah satu rangsang yang membangkitkan kecemasan adalah situasi saat ujian, karena menurut Djiwandono, timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat mahasiswa menghadapi tes atau ujian⁷. Selama bertahun-tahun mahasiswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap tes. Biasanya mereka menganggap ujian merupakan mimpi buruk yang sangat menakutkan, jika memikirkan ujian perut akan sakit, mulai gelisah, menggigil, berkeringat dan sering ke kamar kecil, ketika ujian dimulai merasa panik dan

tidak bisa berkonsentrasi sehingga tidak bisa menyelesaikan ujian².

Bagi beberapa mahasiswa ujian merupakan mimpi buruk yang menakutkan. Perut mereka akan terasa sakit apabila memikirkan ujian. Walaupun mereka sudah banyak belajar dan mempersiapkan diri untuk ujian tetapi ketika menempuh ujian itu tetap saja gelisah, berkeringat dan sering harus ke kamar mandi. Mereka merasa begitu panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga mereka tidak pernah bisa menyelesaikan ujian dengan sempurna. Dampak negatif kecemasan terhadap tes dapat dilihat melalui tingkat atensi yang diberikan oleh individu. Semakin individu cemas terhadap tes, semakin ia mengurangi atensi yang diberikan pada ujiannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarason & Davidson menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas⁷. Kecemasan terhadap tes dapat terjadi jika lingkungan sekolah sangat *stressful*. Dengan kata lain, tuntutan orang tua yang tinggi dan situasi kelas yang kompetitif akan berinteraksi untuk menumbuhkan kecemasan terhadap tes pada diri individu.

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dan rasa cemas dalam menghadapi suasana ujian. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan mengembangkan humor. Menurut Gomes, dengan humor dapat menimbulkan refleksi tertawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan stres⁸. Untuk dapat mengamati, merasakan, atau mengungkapkan humor, seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor (*sense of humor*).

Seseorang yang peka terhadap humor (*sense of humor*) mengandung banyak keuntungan. Individu dengan *sense of humor* yang lebih tinggi, lebih termotivasi, lebih ceria, dapat dipercaya dan mempunyai *self-esteem* yang lebih tinggi⁹. Salah satu keuntungan yang terbesar dengan memiliki kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) adalah pengaruhnya pada kesehatan. Pertama, humor bisa mengantari hubungan sosial, yang mana ini bisa menciptakan *health-enhancing effects* (efek meningkatkan kesehatan); Kedua, humor mempunyai efek secara tidak langsung

pada tingkatan stres. Seseorang yang peka terhadap humor dalam kehidupan, pengalaman *stressful* individu sering diminimalkan; Ketiga, proses fisiologi yang dipengaruhi oleh humor. Sebagai contoh, tertawa bisa mengurangi ketegangan saraf¹⁰.

Menurut Ancok, ada studi yang mempelajari bahwa humor dapat menimbulkan gairah baru. Di sisi lain, humor juga berfungsi untuk menghilangkan kecemasan sekaligus alat kontrol sosial¹¹. Sedangkan menurut Caprio menyatakan bahwa humor yang identik dengan senyum dapat membuat orang lebih merasa enak. Humor bisa melepaskan orang dari rasa tertekan, membuat otot-otot wajah terasa rileks, dan membuat jiwa seseorang menjadi lebih hidup. Sejumlah pakar mengatakan bahwa humor bukan semata-mata berisi lelucon konyol yang diikuti tawa terpingkal-pingkal. Tetapi humor lebih merupakan suatu cara melihat, bereaksi dan berinteraksi terhadap dunia. Bahkan keahlian dalam mengemas humor menjadi ciri utama bagi mereka yang sukses, kreatif, dan sehat¹².

Dalam sebuah penelitian, para peneliti menemukan tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan sampai 40 persen. Tertawa merangsang peredaran darah, menstabilkan tekanan darah, meningkatkan pemberian oksigen pada darah, memperlancar pencernaan, dan memijat organ-organ tubuh yang penting. Bahkan akhir-akhir ini telah terbukti bahwa tertawa itu menolong tubuh untuk mengatasi rasa nyeri yang kronis. Tertawa juga merupakan obat, yang hebat untuk kerohanian. Tertawa itu juga meningkatkan kesenangan seseorang untuk terus hidup, mengurangi tekanan dan rasa cemas, serta memperlancar hubungan antar pribadi¹³.

Oleh karena itu para profesional kesehatan merasa yakin sebaiknya memandang serius humor sebagai sebuah terapi. Menurut Bennett, bukti ini akan menjadi penting secara klinis. Pemakaian humor untuk merangsang tertawa dapat menjadi terapi efektif menurunkan stres dan rasa cemas¹⁴.

Sejalan dengan itu, menurut Gomes humor memang menimbulkan refleks tawa, dan tertawa merupakan obat terbaik untuk melawan persaan cemas dan tertekan⁸. Pendapat ini juga didukung oleh hasil

penelitian Hasanat yang menyatakan bahwa senyum merupakan bentuk tawa yang ringan yang dapat untuk mampu mengurangi tingkat ketegangan yang dialami seseorang¹⁵.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian kuantitatif inferensial korelasional. Data yang diperoleh bersifat *cross sectional* dengan pengambilan langsung pada subjek penelitian. Dikarenakan penelitian ini bersifat kuantitatif maka kekuatan-kekuatan fenomena yang diperoleh bersifat empirik dan sangat dipengaruhi oleh keakuratan alat ukur.

Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas: *Sense of humor*
2. Variabel Tergantung: Kecemasan menghadapi ujian

Pengukuran Variabel

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian
Skala kecemasan menghadapi ujian digunakan untuk mengungkap data tentang kecemasan menghadapi ujian yang terdiri dari 5 aspek yaitu (1) Suasana hati, (2) Pikiran (3) Motivasi (4) Perilaku gelisah (5) Reaksi-reaksi biologis yang tidak terkendali. Setiap item pernyataan diberikan 5 alternatif jawaban. Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) dan Selalu (SL). Skala ini terdiri dari 33 item yang memiliki nilai korelasi item dengan skor total item (r_{xy}) berkisar antara 0.312 sampai dengan 0.691 dengan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0.884.
2. Skala *Sense of Humor*
Skala *Sense of humor* digunakan untuk mengungkap data tentang *sense of humor* yang berupa gambar lucu dengan kategori humor yang bervariasi berdasarkan Eysenck dan Wilson¹⁵. Pembagian kategori humor di dalam skala ini berdasarkan gambar-gambar yang ada yaitu (1) Humor yang merendahkan laki-laki, (2) Humor yang merendahkan perempuan, (3) Humor agresi, (3) Humor anak-anak, (4) Humor hewan, (5) Humor hewan dan manusia, (6) *Nonsense humor* (humor yang tidak punya tema), (7) Humor

ejekan terhadap kondisi sosial. Setiap item gambar diberikan 4 alternatif jawaban. Tidak Lucu (TL), Agak Lucu (AL), Lucu (L) dan Sangat Lucu (SL). Skala ini terdiri 35 gambar yang memiliki nilai korelasi item dengan skor total item (r_{xy}) berkisar antara 0.301 sampai dengan 0.714 dengan koefisien reliabilitas α sebesar 0.909.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, berjumlah 186 orang yang terdiri dari 154 perempuan dan 32 laki-laki serta berusia antara 18–23 tahun.

HASIL

1. Hasil Analisis Data Penelitian

Dari hasil analisis statistik dengan menggunakan korelasi *pearson product moment* antara variabel *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi ujian diperoleh koefisien korelasi sebesar ($r = -0.275$, $p < 0.01$). Kondisi ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *sense of humor* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian.

2. Hasil Penelitian tambahan

a. Kecemasan menghadapi ujian berdasarkan usia

Tabel 1.
Data kecemasan menghadapi ujian berdasarkan usia

Usia	N	Mean	Std. Deviation
18 tahun	42	91,5476	21,06691
19 tahun	54	83,8519	17,31441
20 tahun	39	79,7949	16,11175
21 tahun	35	78,6000	18,74786
22 tahun	12	74,1667	11,86158
23 tahun	4	69,2500	12,20314
Total	186	82,8118	18,56565

Tabel 2.
Hasil uji F kecemasan menghadapi ujian berdasarkan usia

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5872,019	5	1174,404	3,651	,004
Within Groups	57894,395	180	321,636		
Total	63766,414	185			

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 2. diketahui nilai $F = 3,651$ $p < 0.01$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian yang sangat signifikan berdasarkan usia subjek penelitian. Subjek yang berusia 18 tahun memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang lainnya.

b. Kecemasan menghadapi ujian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3.
Data kecemasan menghadapi ujian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean
perempuan	154	84,2597
laki-laki	32	75,8438

Tabel 4.
Hasil uji t kecemasan menghadapi ujian berdasarkan jenis kelamin

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Equal variances assumed	2,362	184	,019	8,4160	3,56305
Equal variances not assumed	2,707	52,566	,009	8,4160	3,10938

Berdasarkan hasil uji t pada Tabel 4. diketahui nilai $t = 2,362$ $p < 0.05$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian yang signifikan berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian. Subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-laki.

c. Kecemasan menghadapi ujian berdasarkan masa studi

Tabel 5.
Data kecemasan menghadapi ujian berdasarkan masa studi

Masa Studi	N	Mean	Std. Deviation
tahun ke 1	76	90,6447	18,88682
tahun ke 2	54	77,8333	16,81952
tahun ke 3	33	78,6970	17,25088
tahun ke 4	23	74,5217	14,07083
Total	186	82,8118	18,56565

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel. 6. diketahui nilai $F = 8,879$ $p < 0.01$, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan

menghadapi ujian yang sangat signifikan berdasarkan masa studi subjek penelitian. Subjek dengan masa studi tahun pertama memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang lainnya.

Tabel 6.
Hasil uji F kecemasan menghadapi ujian berdasarkan masa studi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8140,797	3	2713,599	8,879	,000
Within Groups	55625,617	182	305,635		
Total	63766,414	185			

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *sense of humor* dengan kecemasan menghadapi ujian ($r = -0.275$ $p < 0.01$). Hal ini mengindikasikan semakin tinggi *sense of humor* seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Yovetick, Dale & Hudak yang menemukan bahwa individu yang *sense of humor* yang tinggi dilaporkan hanya sedikit merasakan kecemasan daripada individu yang memiliki *Sense of humor* yang rendah ketika dihadapkan pada situasi cemas¹⁶.

Menurut Atkinson dkk, salah satu cara utama untuk menanggulangi kecemasan adalah dengan menitikberatkan pada emosinya, yaitu individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara⁴. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dalam menghadapi suasana ujian. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan mengembangkan *sense of humor*.

Berkaitan dengan hal tersebut, beberapa penelitian telah mendokumentasikan fakta bahwa *sense of humor* yang *moderate* mengurangi perasaan negatif atau yang tidak menyenangkan pada saat berhadapan dengan situasi yang mengancam.

Penelitian yang dilakukan Friedman, dkk. mengatakan humor sangat diperlukan oleh mahasiswa sebelum mereka menghadapi ujian. Hal ini dikarenakan pada saat menghadapi ujian mereka merasakan kondisi

tertekan seperti memikirkan berapa banyaknya soal yang akan diujikan dan juga mereka memikirkan apakah akan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diujikan kepada mereka¹⁷.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Brown and Keegan juga menemukan bahwa *sense of humor* dapat mengurangi stres *moderate*, kecemasan dan membantu individu untuk dapat mengatasi masalah dengan lebih baik¹⁸. Martin mengatakan bahwa melalui humor seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut kelucuan untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya¹⁰.

Menurut Thorson & Powell, individu yang memiliki perilaku yang mengarah pada humor dikorelasikan berhubungan positif dengan kemampuan sosial dan psikologi yang bervariasi. Berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan bahwa orang yang memiliki *sense of humor* memiliki karakteristik kepribadian sebagai berikut: menonjolkan diri (*exhibition*), dominan (*dominance*), memiliki kepribadian yang hangat (*warmth*), asertif (*assertiveness*), terlihat selalu gembira (*excitement seeking*), mampu membangkitkan emosi positif (*arousability positive emotions*), kecenderungan untuk mengarahkan kepribadian lebih banyak keluar daripada ke dalam diri sendiri dan lebih ceria (*extraversion and cheerfulness*). Selain itu, *sense of humor* juga berkorelasi negatif dengan neurotisme (*neuroticism*), pesimis (*pessimism*), menghindari (*avoidance*), *self-esteem* yang negatif (*negative self-esteem*), agresi (*aggression*), depresi (*depression*), dan mood yang buruk (*bad mood*)¹⁹.

Berdasarkan analisis tambahan, diperoleh hasil bahwa usia ikut mempengaruhi kecemasan seseorang saat menghadapi ujian. Hal ini terlihat dari nilai ($F = 3,651$ $p < 0.01$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan menghadapi ujian yang sangat signifikan berdasarkan usia subjek penelitian. Subjek yang berusia 18 tahun memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Coleman mengatakan keparahan kecemasan akan tergantung kepada usia individu, karena usia mempengaruhi cara individu dalam

mengevaluasi keadaan yang menimbulkan kecemasan²⁰.

Selain itu, berdasarkan jenis kelamin ditemukan adanya perbedaan kecemasan menghadapi ujian. Ini terlihat dari nilai ($t = 2,362$ $p < 0.05$). Subjek yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ibrahim mengatakan gangguan kecemasan memiliki prevalensi 6-7% dari populasi umum, dimana kelompok perempuan lebih banyak jumlahnya daripada laki-laki²¹. Pendapat senada dikemukakan oleh Gunadi yang mengatakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan-perasaan cemasnya. Perbedaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail, sedangkan laki-laki cara berpikirnya cenderung global atau tidak detail. Individu yang melihat lebih detail, akan juga lebih mudah dirundung oleh kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak dan itu akhirnya bisa benar-benar menekan perasaannya²².

Sementara itu berdasarkan masa studi, juga ditemukan adanya perbedaan kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan hasil uji F pada tabel. 6 diketahui nilai ($F = 8,879$ $p < 0.01$). Subjek yang memiliki masa studi tahun pertama memiliki kecemasan menghadapi ujian yang lebih tinggi dibandingkan subjek yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Coleman bahwa tingkat kecemasan tergantung pada pengalaman-pengalamannya, sehingga mempengaruhi cara individu dalam mengevaluasi keadaan yang menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang memiliki masa studi yang lebih lama, memiliki pengalaman-pengalaman yang lebih banyak dalam menghadapi ujian, sehingga menjadi lebih tahan terhadap tekanan-tekanan yang dialami selama ujian dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki masa studi tahun pertama²⁰.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *sense of humor* memiliki peran untuk

menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian. Humor ternyata mempunyai dampak yang positif untuk mengurangi tekanan pada saat menghadapi situasi atau keadaan yang tidak pasti dan cenderung sebagai suatu ancaman. Oleh karena itu bagi mahasiswa yang mudah cemas pada saat menghadapi ujian baik mid semester ataupun ujian semester dapat mulai mengembangkan *sense of humor* sebagai salah satu cara untuk mengatasi rasa cemas pada saat menghadapi suasana yang cenderung menekan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hakim, T. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2000. hlm 124-126.
2. Calhoun, F. & Acocella, J.R.. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (edisi ke empat). Semarang: IKIP Semarang Press, 1995. hlm 45-47.
3. Satiadarma, M.P. *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak: Dampak Pygmalion di dalam keluarga*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2001. hlm 66-68.
4. Atkinson, Ernest, Hilgard, Richard, dan Rita. *Pengantar Psikologi*. Edisi ke 8. Jakarta: Erlangga, 1996. hlm 25-27.
5. IQEQ. *Mengenal Gangguan Kecemasan Pada Anak* [On-Line], <http://e-store.winwinfaisal.info/artikel9.htm>. Februari 2002
6. Kelvens, *CFears and Anxiety*. [On-Line] <http://www.csun.edu/~vcpsyoooh/students/fear.htm>. Maret, 1997.
7. Djiwandono, S.E. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo, 2002. hlm 78-79.
8. Hodgkinson, L. *Smile Therapy. How smiling and laughter Can Change Your Life*. London: Mcdonald & Co. Pub., Ltd. 1991, pp.245-247.
9. Kelly, W.E. An Investigation of Worry and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 2002. Vol.136, pp. 657-666.
10. Martin, R. A. Humor, laughter, and psysical health: Methodological issues and reseach finding. *Psychological Bulletin*, 2001. Vol.127, pp.504-519.

11. Ancok. D. *Tertawa di tempat kerja* [online] Available FTP: <http://mnsu.edu> tertawa ditempat kerja humor%22&hl=en&ie=UTF-8. April, 1996.
12. Caprio. *How to develop your sense of humor*. Dubuque, IA: Kendal & Hunt. 1996, pp.221-227.
13. Wilson, D.A. *Humor Scholarship: A Research Bibliography*. London: Greenwood Press. 1996, pp.87-91.
14. Bennet, M. *The sense of humor*. Explorations of a personality characteristic. Berlin: Mouton de Gruyter. 1997, pp.66-69.
15. Hasanat, N.U. & Subandi. Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. 1998, Tahun XXV No. 1, hlm 45-52.
16. Yovetick., Dale. and Hudak. An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*. 1990 Vol.136, pp 657-662.
17. Friedman, H.H, Friedman, W.L & Amoo, T. Using Humor in the Introductory Statistics Course. *Journal of Statistics Education*. 2002, Vol.10, Number 3, pp.234-248.
18. Brown & Keegan. Stress women in work place. *Journal of Clinical Psychology*, 1999.Vol.49 (1), pp.13-23.
19. Thorson, J. A., & Powell, F Relationships of death anxiety and sense of humor. *Psychological Reports*, 1993. Vol. 72, pp.1364-1366.
20. Fisher, S. *Birth Order Dynamics and Response to Stress*. [On-line], <http://www.littletree.com.au/birthorder.htm>. Maret 1998.
21. Ibrahim, A. *Menyiasati Gangguan Kecemasan*. [On-line] <http://www.pdpersi.co.id/pdpersi/news/artikel.php3?id=902>. Juli 2002.
22. Gunadi, P,. *Perempuan dan Depresi*. [On-Line] <http://www.sabda.org/c3i/kategori/karakter-kepribadian/isi/?id=123>. Maret 2004.

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri

Teti Devita Sari, Ami Widyastuti

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
email: ami.widyastuti@uin-suska.ac.id

Abstrak

Manajemen konflik adalah kemampuan dalam proses atau cara yang digunakan individu untuk menghadapi permasalahan dengan menemukan jalan keluar sehingga dapat mengakhiri konflik atau permasalahan. Kemampuan manajemen konflik sangat tergantung pada banyaknya faktor, salah satunya kecerdasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri. Jumlah sampel penelitian sebanyak 153 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala kemampuan manajemen konflik dengan koefisien reliabilitas (sebesar 0,861 dan skala kecerdasan emosi dengan koefisien reliabilitas (sebesar 0,835. Hasil analisa dengan menggunakan teknik product moment dengan bantuan program SPSS 18.0 for Windows diperoleh nilai koefisien korelasi (r) antara X dan Y adalah 0,390 dan probabilitas (p) = 0,000 (yang berarti terdapat hubungan sangat signifikan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri.

Kata kunci: kecerdasan emosi, kemampuan manajemen konflik, istri

Abstract

Conflict Management are the availability in process or the ways which individual used for encounter the conflict with found the way out in a strife and discrepancy nor a misconception which that happened so that could ended the conflict or the problems. The management conflict availability very dependent on many factors, one of them is emotional intelligence. This study aims to tested the hypothesis is any relationship between emotional intelligence and conflict management capability to the wife. The number of research subjects as many as 153 people. The sampling technique used purposive sampling. Data study showed using scale conflict management capabilities with the reliability coefficient (α) of 0.861 and emotional intelligence scale with a reliability coefficient (α) of 0.835. Results of analysis using product moment technique with SPSS 18.0 for Windows was obtained correlation coefficient (r) between X and Y is 0.390 and the probability (p) = 0,000 ($p < 0.01$), which means there is a very significant relationship. Thus the hypothesis proposed in this study received, that there is a positive relationship between emotional intelligence and conflict management capability to the wife.

Keywords: emotional intelligence, conflict management capability

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan hubungan dengan manusia yang lain. Kebutuhan itu antara lain saling berkomunikasi, kebersamaan, membutuhkan pertolongan dan saling memberikan dorongan, sehingga mewujudkan suatu kehidupan bersama dalam ikatan perkawinan. Perkawinan salah satunya juga didorong oleh adanya kepercayaan yang dianut oleh individu yang bersangkutan.

Perkawinan adalah suatu ikatan antara seorang pria dan wanita yang berbeda jenis kelamin dengan tujuan hidup saling melengkapi satu sama lain (Ratnani, 2008).

Perkawinan bukan peristiwa hidup tunggal, tetapi satu tahapan di mana pasangan mencoba untuk mencapai keseimbangan antara ketergantungan dan otonomi sebagaimana mereka bernegosiasi terhadap masalah kontrol, kekuasaan dan otoritas (Kurdek, 1999)

Perkawinan menurut Undang-Undang No.1 Tahun 1974 RI adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan bertujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, selain itu perkawinan digunakan menjadi sarana bagi individu untuk kedekatan emosional, fisik, beragam tugas dan sumber

ekonomi. Berdasarkan tujuan itulah lelaki dan perempuan meresmikan hubungannya dalam sebuah ikatan perkawinan.

Fase perkawinan atau fase sebelum menikah berupa kesiapan untuk hidup berkeluarga merupakan sebuah fase yang akan dilewati atau sudah dilewati pada salah satu kelompok individu. Memilih pasangan hidup dan menikah merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting di masa dewasa awal. Dewasa awal ini berumur 18 sampai 40 tahun yang tugasnya adalah berhubungan dengan masa penyesuaian terhadap pola-pola hidup baru, dan harapan-harapan mengembangkan sifat-sifat, nilai-nilai yang serba baru. Ia diharapkan menikah, mempunyai anak, mengurus anak, mengurus keluarga membuka karir dan mencapai satu prestasi.

Perkawinan merupakan landasan natural untuk berkembangnya suatu konflik, karena setiap individu tanpa terelakkan pengamatan dan harapan-harapan yang berbeda secara individual. Tidak mungkin dua orang yang hidup bersama dari tahun ke tahun tanpa pertengkaran kecuali kalau salah satu dari kedua pasangan memutuskan bahwa yang paling baik tidak melakukan konfrontasi. Namun demikian pada dasarnya dalam situasi tertentu masih tercakup masalah konflik yang ditekan dan memberikan pengaruh sesedikit mungkin dalam relasi kedua pasangan suami istri.

Konflik atau pertentangan memang tidak dapat dihindarkan dari dalam manusia baik sebagai makhluk pribadi terlebih sebagai makhluk sosial. Demikian pula dengan kehidupan perkawinan, konflik merupakan bumbu dalam rumah tangga, jika dapat dikelola dan diselesaikan dengan baik, konflik malah bisa lebih mengakrabkan hubungan suami istri. Bila kurang hati-hati konflik akan menjadi bumerang yang mengancam keutuhan rumah tangga.

Konflik tidak selalu berarti bahwa suatu perkawinan itu tidak baik atau tidak bahagia. Konflik juga dapat merupakan suatu tanda yang sehat untuk memperkuat hubungan perkawinan. Suatu perkawinan yang hampir tidak pernah mengalami konflik merupakan ciri yang kurang daya hidup. Di dalam perkawinan demikian hampir tidak adanya pengungkapan perasaan yang kuat dan tidak adanya konflik juga dapat merupakan tanda terjadinya sebuah penekanan, mungkin untuk mempertahankan kesan bahwa perkawinan baik.

Ketika menghadapi konflik tidak sedikit jumlah keluarga yang tidak lagi mampu mengatasi permasalahan yang ditemui sehingga rasa keserasian, kenyamanan, kebahagiaan, rasa saling percaya dan kasih sayang di antara suami istri di dalam rumah tangga menjadi sesuatu yang mahal sehingga sulit untuk

diperoleh. Adanya ketidakserasian dalam rumah tangga diakibatkan hubungan antara suami istri tidak harmonis lagi dikarenakan sering di hadapkan pada situasi konflik yang berkepanjangan, sehingga dapat mengancam keutuhan rumah tangga. Menurut Anjani dan Suryanto (2006) konflik dalam rumah tangga terjadi pada rentang usia perkawinan antara 1-10 tahun. Usia perkawinan 1-10 tahun ini juga rawan perceraian yang disebabkan oleh kurangnya 1) pengetahuan tentang derajat kecocokan pasangan, 2) kemampuan berkomunikasi dan 3) keterampilan dalam melakukan resolusi konflik (Hendrati, 2010).

Maraknya kasus perceraian di masyarakat kota maupun daerah diindikasikan sebagai salah satu bentuk gagalnya pengelolaan konflik yang terjadi pada pasangan suami istri. Perceraian terjadi dipicu beberapa hal seperti suami tidak lagi bertanggung jawab soal ekonomi, krisis akhlak, cemburu, gangguan pihak ketiga, dan ketidakharmonisan pasangan suami istri. Pihak pengadilan agama tetap berupaya agar suami dan istri di mediasi oleh mediator. Bahkan hal itu dilakukan pada saat persidangan maupun di luar persidangan. Hal serupa juga dilakukan sebelum pemeriksaan materi perkara, bahkan kedua belah pihak yaitu suami dan istri diberi kesempatan untuk melakukan perdamaian. Beberapa dari pasangan itu ada yang berhasil berdamai, namun tidak sedikit pula dari pasangan suami istri yang mengajukan perkara cerai tidak menemukan jalan damai, sebab menurut pasangan suami istri masalah yang dihadapi keduanya membuat rumah tangganya retak dan pelik. Sehingga akhirnya pasangan suami dan istri tersebut memutuskan untuk bercerai.

Sementara itu menurut data Kantor Kementerian Agama Kota Pekanbaru, di bulan kedua tahun 2012 telah tercatat 943 kasus perceraian, 667 kasus di antaranya merupakan gugatan istri sementara 276 lainnya dari jalur talak. Data lain menyebutkan bahwa perceraian di Kota Pekanbaru terhitung sejak Januari telah mencapai 1000 kasus (Yusmi-aiti, 2012). Sementara itu data terbaru dari Pengadilan Agama Kelas I Pekanbaru, selama periode Januari-Juni tahun 2013 tercatat sedikitnya 738 kasus gugatan perceraian.

Fenomena meningkatnya kasus-kasus perceraian di atas membuktikan bahwa banyak pasangan suami-istri tidak memiliki kemampuan manajemen konflik sehingga akhirnya membahayakan kehidupan pernikahan mereka. Sumber-sumber permasalahan dalam kehidupan rumah tangga yang seharusnya dapat diselesaikan dengan baik, akhirnya justru menimbulkan perceraian dan membuktikan bahwa kehidupan perkawinan saat ini lebih rentan terhadap berbagai masalah namun tidak dibarengi dengan se-

makin meningkatnya kemampuan manajemen konflik pasangan suami-istri. Hal ini terjadi sebab mereka tidak mampu melakukan sikap-sikap dasar yang merujuk pada penyelesaian konflik seperti memahami pikiran dan perasaan pasangan, mempertemukan perbedaan, serta menangani konflik secara serius. Kondisi tersebut kemudian menyebabkan pasangan suami-istri merasa permasalahan mereka tidak akan terselesaikan, memilih pergi untuk menghindari konflik, dan tetap tidak mampu mempertemukan perbedaan sebagai sumber konflik. Berbagai macam faktor inilah yang kemudian dapat berujung pada perceraian sebagai akibat tidak mampu menyelesaikan konflik perkawinan.

Kunci mengatasi konflik rumah tangga suami istri salah satunya terletak pada istri. Kesediaan istri untuk mengalah sangat membantu untuk meredakan emosi suami. Namun, tidak selamanya istri mengalah. Pada masalah tertentu, ketika mengalah ternyata tidak dapat menyelesaikan persoalan, seorang istri harus berani menunjukkan ketidaksetujuan terhadap sikap suami. Kecerdasan istri merupakan modal yang sangat berharga untuk mengatasi konflik rumah tangga (Mahfudz dalam Sari, 2008).

Pengelola konflik atau lebih yang dikenal dengan manajemen konflik dapat didefinisikan sebagai segala seni pengaturan atau pengelolaan berbagai konflik maupun pertentangan yang ada untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan (Miyarso, 2012). Manajemen konflik atau pertentangan juga diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan ambiguitas dan paradoks yang terjadi dalam suatu konflik (Miyarso, 2012). Miller dan Teinberg (dalam Zainab, 2006) menyatakan manajemen konflik sebagai bentuk komunikasi yang mencoba untuk menggantikan disfungsi dan tidak sesuai dengan persetujuan yang produktif.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen konflik atau mengelola konflik antara lain faktor situasional dan faktor pribadi. Faktor situasional meliputi persoalan dan hubungan pribadi sedang faktor pribadi meliputi jenis kelamin, tipe kepribadian dan kecerdasan emosi. Kemampuan manajemen konflik sangat tergantung pada banyaknya faktor, salah satunya kecerdasan emosi.

Ada ahli lain mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan dan kesadaran emosional untuk menangani perasaan, menyadari perasaan orang lain, mampu berempati, menghibur, membimbing, kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati, menunda kepuasan, memberi motivasi diri mereka sendiri, membaca isyarat sosial orang lain dan menangani naik turunnya kehidupan. Saloney dan Mayer (dalam Suyatno, 2005) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai

kemampuan memantau dan mengendalikan emosi sendiri dan orang lain, serta menggunakan emosi-emosi itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Disimpulkan sesuai dengan uraian menurut para ahli, kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali, mengontrol, serta mengekspresikan emosi yang erat kaitannya dengan pemahaman terhadap sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi sendiri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Masing-masing faktor terdiri beberapa bagian yang saling mempengaruhi.

Dalam hal permasalahan perkawinan, kecerdasan emosi dianggap penting karena seorang istri yang cerdas emosional adalah istri yang mampu mengenal emosi diri sendiri, apakah dia kecewa, marah, atau sedih dengan mengenal emosinya seorang istri biasa mengelolanya dengan meredam emosinya, mampu memotivasi diri sendiri untuk menata emosi supaya emosi negatif yang dialami tidak meledak-ledak, jika mampu menata emosi ia akan mengenali emosi orang lain, orang lain dalam hal ini suami. Jika kecerdasan emosi ini sudah dimiliki oleh seorang istri maka seorang istri akan mampu menghadapi masalah yang dapat menimbulkan frustrasi sehingga masalah tersebut tidak akan berlarut-larut dan segera dapat terselesaikan.

Menurut Freud (dalam Goleman, 2004) mencintai dan bekerja merupakan pekerjaan "kembar" yang menandai matangnya kedewasaan. Kedewasaan merupakan segi kehidupan yang terancam saat ini, dan kecenderungan zaman sekarang dalam perkawinan adalah perceraian membuat kecerdasan emosi menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kehidupan rumah tangga kedewasaan dan kecerdasan emosi akan mempunyai arti penting dalam kebahagiaan perkawinan, karena suami istri saling memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan masing-masing. Bila istri memiliki kecerdasan emosi, maka konflik yang ada dapat dihadapi dengan baik dan secara dewasa. Berdasarkan uraian, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri ?

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional. Variabel penelitian adalah manajemen konflik dan kecerdasan emosi. Sampel penelitian berjumlah 153 orang (48,2 % populasi) yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kecerdasan emosi dari Goleman (2004) dan skala manajemen konflik dari Thomas dan Kilman (dalam Wirawan 2010)

kemudian dianalisis menggunakan korelasi product moment dibantu program SPSS 18.0 for windows

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif dan sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri. Hubungan tersebut di tunjukan oleh korelasi sebesar 0,390 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 (). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini "diterima (terbukti)". Ini berarti tinggi rendahnya tingkat kecerdasan emosi seorang istri akan berhubungan dengan kemampuan manajemen konfliknya. Hasil analisa data juga menunjukkan koefisien determinasi (besarnya pengaruh antara variabel yang satu dengan variabel yang lain) melalui (r determinan), dalam penelitian ini di peroleh koefisien sebesar 0,152. Ini berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif terhadap kemampuan manajemen konflik pada istri sebesar 15,2%. Sedangkan 84,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Kecerdasan emosi berhubungan dengan kemampuan istri mengelola konflik dalam perkawinan. Istri yang memiliki kecerdasan emosi tinggi mampu mengontrol diri, melakukan analisis permasalahan yang dalam dan mampu memecahkan masalah lebih baik.

Konflik diartikan sebagai suatu proses yang natural dalam sebuah perkawinan dan keberadaannya dapat memberikan kontribusi positif bagi stabilitas hubungan suami istri (dalam Maharani 2008). Bila konflik tidak dapat diselesaikan maka dapat menyebabkan rasa frustrasi, hilangnya kasih sayang, dan secara keseluruhan dapat membahayakan kelangsungan hubungan tersebut.

Beberapa ahli memandang konflik sebagai penyakit dalam sistem hubungan manusia, bersifat merusak, serta penghindaran antara pihak-pihak yang terkait (Andayani, 2001). Padahal kenyataannya, semakin intim suatu hubungan, maka peluang terjadinya konflik interpersonal pun semakin besar. Sehingga positif maupun negatif hasil yang mungkin timbul akibat adanya konflik, sangat tergantung pada strategi manajemen konflik yang digunakan. Manajemen konflik diartikan sebagai kemampuan dalam proses atau cara yang digunakan individu untuk menghadapi permasalahan dengan menemukan jalan keluar dalam perselisihan dan ketidakcocokan maupun kesalahpahaman yang terjadi sehingga dapat mengakibatkan konflik atau permasalahan (Wirawan, 2010). Sedangkan aspek-aspek yang ada dalam kemampuan manajemen

konflik yaitu kerjasama dan keasertifan juga tergolong sedang. Kerjasama dan keasertifan berada pada tingkat sedang terdapat pada cara atau gaya kompromi sesuai teori dari Thomas dan Kilmann (Wirawan, 2010) di mana kedua belah pihak yang terlibat konflik mencari cara alternatif yang memuaskan. Kompromi itu sendiri adalah saling bertukar pikiran atau pendapat untuk menghasilkan solusi yang dapat diterima oleh kedua belah pihak.

Kemampuan manajemen konflik adalah kemampuan dalam proses atau cara yang digunakan individu untuk menghadapi permasalahan. Faktor yang mempengaruhi manajemen konflik adalah kecerdasan emosi (Wirawan, 2010). Dalam hal memasuki permasalahan perkawinan, peran kecerdasan emosional sangatlah penting. Karena dengan memiliki kecerdasan emosional, maka pasangan akan dapat menyesuaikan diri secara baik dengan pasangannya.

Sebagian besar istri memiliki kecerdasan emosi sedang. Hal ini berarti secara umum istri memiliki kecerdasan emosi yang memadai untuk mengontrol diri ketika di hadapi suatu masalah yang terjadi perkawinannya. Kecerdasan emosi adalah kekuatan di balik dari kemampuan intelektual. Kecerdasan emosional merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup impuls-impuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian, menyalurkan emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan-tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain, membangun kesadaran diri dan pemahaman diri (Patton dalam Yuliarini, 2005).

Diri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi pada saat menghadapi konflik yang menekan akan segera mengenali perubahan emosi dan penyebabnya. Ia mampu menggali emosi tersebut secara obyektif, sehingga dirinya tidak larut ke dalam emosi. Hal ini membuat dirinya mampu memikirkan berbagai cara coping untuk menyelesaikan konflik yang sedang berlangsung. Berbekal kemampuan ini, ia kemudian berusaha untuk mengelola emosinya sehingga emosi tersebut dapat terungkap dengan tepat (Saptoto, 2010).

Kecerdasan emosional seseorang terbentuk karena ada kerjasama yang selaras, antara pikiran dan perasaan. Apabila pasangan ini berinteraksi dengan baik, kecerdasan emosional akan meningkat. Masalah kecerdasan emosional bukan pada emosinya tetapi pada keselarasan emosi dan pengungkapannya. Secara umum teori kecerdasan emosional mengungkapkan bahwa orang dengan kecerdasan emosional rendah akan

cenderung bersikap agresif dan kecerdasan emosional yang baik akan dapat mengurangi agresif (Goleman, 2004). Kecerdasan emosi sebagai faktor yang menentukan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain akan mempengaruhi perilaku individu dalam hubungan dengan orang lain, individu yang dapat memahami dirinya sendiri dan orang lain secara utuh dan mendalam akan memandang dan menilai segala sesuatu secara positif dan begitu juga sebaliknya.

(r determinan), dalam penelitian ini diperoleh koefisien sebesar 0,152. Ini berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif terhadap kemampuan manajemen konflik pada istri sebesar 15,2%. Sedangkan 84,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen konflik antara lain kelekatan. Kelekatan seseorang memberikan semacam pengarah tentang pengharapan, dan perilaku dalam interaksi seseorang dengan pasangannya yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2008).

Tipe Kepribadian, tipe kepribadian ada dua yaitu bertipe kepribadian introvert tidak banyak bicara, mawas diri, memiliki rencana sebelum melakukan sesuatu, tidak percaya dengan faktor kebetulan, memikirkan masalah kehidupan sehari-hari secara serius, menyukai keteraturan dalam hidup mereka, jarang berperilaku agresif, tidak mudah hilang kesabaran, dan menempatkan standar etis yang tinggi dalam hidup mereka. Bertipe ekstrovert tidak terlalu memusingkan suatu masalah, cenderung agresif, mudah kehilangan kesabaran, perasaannya kurang dapat terkontrol dengan baik, dan kurang dapat dipercaya. Bila orang introvert dan ekstrovert dengan karakteristik-karakteristik di atas mengalami sebuah konflik maka akan terlihat bahwa tipe introvert cenderung lebih mampu dalam mengelola konflik ini dibuktikan penelitian yang dilakukan oleh Suyatno (2005).

Komunikasi interpersonal, komunikasi interpersonal merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi manajemen konflik. Komunikasi interpersonal dalam keluarga sangat penting karena dengan adanya komunikasi interpersonal antar suami dan istri maka akan tercipta hubungan yang harmonis dan dapat diketahui apa yang akan diinginkan dan yang tidak diinginkan oleh salah satu pasangannya (Widjaya, 2000).

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan manajemen konflik pada istri. Berdasarkan hasil penelitian disampaikan bahwa untuk meningkatkan kemampuan

manajemen konflik dapat dilakukan dengan meningkatkan kecerdasan emosi.

Daftar Pustaka

- Akintayo, D. I. (2010). Influence of emotional intelligence on work-family role conflict management and reduction in withdrawal intentions of workers in Private Organizations. *International Business & Economics Research Journal*, 9 (12), 131-140.
- Andayani, B. (2001). Marital Conflict Resolution Of Middle Class Javanese Couples. *Jurnal Psikologi*, No.1, 19-34.
- Anjani, Cinde dan Suryanto. (2006). Pola penyesuaian perkawinan pada periode awal. *INSAN*, Vol 8, No 3.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- .(2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elfida, D. (2011). Penyesuaian Perkawinan Di Tinjau Dari Beberapa Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi*. Vol 7 No 2 Hal 190-214
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence. Mengapa EQ lebih penting daripada IQ*. Cetakan-14. Ahli Bahasa: Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, S. (2002). *Metodologi Research*. Penerbit Andi: Yogyakarta
- .(2004). *Statistik (jilid 2)*. Yogyakarta: Andi
- Hesti S, A. (2008). *Persepsi Istri Terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Tingkat Pendidikan*. Skripsi. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Hendrati, F. (2010). *Peningkatan Keharmonisan Perkawinan Pada Pasangan Suami-Istri Di Tahap Awal Usia Perkawinan Melalui Penerapan Modifikasi Program Enneagram*. Laporan Akhir Kegiatan Penelitian Hibah Disertasi Doktor
- Jurnal-sdm.com.(2010).manajemen-konflik-definisi-ciri-sumber.<http://jurnal-sdm.blogspot.com/2010/04/manajemen-konflik-definisi-ciri-sumber.html>. Diakses pada 3 desember 2012
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita 1 (Menenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa)*. Bandung: Mandar Maju.
- , (2006). *Psikologi Wanita 1 (Menenal Gadis Remaja & Wanita Dewasa)*. Bandung: Mandar Maju.

- Kurdek, L.A. (1999). http://books.google.co.id/books?id=8smBuRecmDsC&pg=PT665&dq=the+nature+and+predictors+of+the+trajectory+of+change&hl=en&sa=X&ei=151GUefrAcn4rQeRtoDwAw&redir_esc=y. Diakses 7 januari 2013
- Kusumo S, T. N. (2008). Kemampuan Istri Mengelola Konflik Dalam Perkawinan Di Tinjau Dari Kecerdasan Emosional. Skripsi. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Lestari, S. (2012). Psikologi keluarga (penanaman nilai, penanganan konflik dalam keluarga). Yogyakarta: Kencana
- Maharani, E, A. (2008). Hubungan Adult Attachment dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Perkawinan. Naskah Publikasi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. UII
- Miyarso, Estu. (2012). Staff. uny. ad / sites/default/ files/ manajemen konflik-artikel. Pdf. diakses 11 januari 2013
- Pamangsah.com.(2009). <http://pamangsah.blogspot.com/2009/04/perkembangan-sosial-fase-dewasaawal.html>. diakses 11 januari 2013
- Puspita D.E.M., (2008). Konflik Perkawinan Dan Model Penyelesaian Konflik Pada Pasangan Suami Istri. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jurnal Psikologi Volume 2, No. 1.
- Ratnani, I.P. (2008). Hubungan antara persepsi terhadap Perkawinan dan sikap terhadap penunda usia menikah. Jurnal Psikologi. Vol 4. No 2 Hal
- Repository.usu.ac.id.(2011). <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/23368/3/Chapter%20II.pdf>.diakses 11 januari 2013
- Supratiknya, A. (1995). Komunikasi Antar Pribadi. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Suyatno, N. (2005). Perbedaan Manajemen Konflik Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dengan Introvert. Naskah Publikasi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. UII
- Widjaya, A.W. (2000). Ilmu Komunikasi. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Winardi, J. (1994). Manajemen Konflik (Konflik Perubahan dan Pengembangan). Bandung: Mandar Maju
- Wirawan. (2010). Konflik dan Manajemen Konflik (teori, aplikasi, dan penelitian). Jakarta: Salemba
- Yani, T., Milla, N.M., (2011). Studi Fenomena Penyesuaian Perkawinan Pada Perempuan Yang Menikah Melalui Proses Ta'aruf. Jurnal Psikologi. Vol 7 No 2 Hal 33-46
- Yuliarini, (2005). Kecerdasan Emosional Pada Istri Pertama Dalam Menjalani Perkawinan Poligami. Naskah Publikasi. Universitas Guna Darma.

Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Humor pada Remaja

Erik Wijaya dan Debora Basaria

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstract

Humor is the nature of something or complex situations that give rise to a desire to be together. Simply put humor is defined as something funny. Eysenck cited in Utomo (2009) mention the humor is something that can make laugh. Humor is considered to lead to positive emotions. Humor can make a person more relaxed, not tense, so that the mind can be more concentrate to solve the problem. Teens in completing development tasks known to use humor as part of coping in resolving the problem. Content in the humor involves the presence of such intelligence emotional intelligence. This study is aimed to see the correlatiom between emotional intelligence and humor in adolescents. Participants in this study involving 300 adolescents aged 11-20 years in Jakarta. Measurements in this study using a instrument that measuring emotional intelligence and measuring humor. The results of this study found a positive relationship between emotional intelligence and humor neutral.

Keywords: Humor, emotional intelligence, adolescence

Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan kebutuhan perubahan fisik dan psikologis, termasuk di dalamnya menyelesaikan tugas perkembangan di masa remaja yaitu pencarian identitas

diri (Papalia & Feldman, 2012). Masa

remaja juga dilihat sebagai periode di mana remaja dihadapkan pada berbagai hal dan tantangan, di antaranya adalah tuntutan dalam menyelesaikan tugas akademik, tuntutan dalam hubungan

Erik Wijaya dan Debora Basaria adalah Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta. Korespondensi artikel ini dialamatkan ke e-mail erikw@fpsi.untar.ac.id

pertemanan, dan dalam berelasi dengan orangtua di usia mereka yang sudah

bukan anak-anak lagi (Papalia & Feldman, 2012).

Tuntutan-tuntutan yang harus dihadapi oleh remaja, merupakan *stressor* yang jika tidak dapat dihadapi dapat memunculkan *stress* pada remaja (Papalia & Feldman, 2012). *Stress* dapat diartikan sebagai kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasi tuntutan lingkungan (Lazarus dalam Lahey, 2007). *Stress* yang mungkin dialami oleh remaja jika tidak ditangani akan berdampak negatif pada diri remaja itu sendiri. Diketahui untuk menghindari kondisi negatif yang mungkin terjadi, remaja perlu aktif melakukan segala upaya untuk mengatasi stres yang dialaminya. Usaha untuk menangani stres tersebut dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* didefinisikan sebagai cara berpikir atau perilaku adaptif yang bertujuan mengurangi atau menghilangkan stres yang timbul dari

kondisi berbahaya atau menantang (Papalia dan Feldman, 2012).

Berkaitan dengan *coping*, Lazarus dan Folkman (dikutip dalam Davison, 2006), mengidentifikasi *coping* dalam dua kategori, pertama *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*), mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah. Kedua, adalah *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion - focused coping*), merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap *stressor*.

Pada kebanyakan individu termasuk remaja diketahui cenderung menggunakan *emotion focused coping* terlebih dahulu ketika berhadapan dengan *stressor*. Salah satu bentuk dari *emotion focused coping* adalah dengan berhumor. Hasanat dan Subandi (1998) menyebutkan humor mampu menimbulkan emosi positif sehingga dapat membuat individu menjadi lebih

rileks, tidak tegang, sehingga membuat pikiran individu dapat lebih berkonsentrasi untuk menemukan solusi dari permasalahan.

Humor di kalangan remaja saat ini mengambil berbagai macam bentuk, di antaranya dengan menyelipkan bahasa-bahasa “gaul” dalam percakapan diantara remaja. Bahasa “gaul” yang dimaksud adalah penggunaan bahasa yang tidak formal dan terkadang tidak sesuai dengan ejaan bahasa baku yang berlaku dalam aturan Bahasa Indonesia. Konten dari humor yang digunakan oleh remaja juga mengambil beragam bentuk misalnya kondisi atau situasi sehari-hari yang sedang dihadapi remaja, kekurangan ataupun kelebihan seseorang, dan lain sebagainya. Dengan humor diketahui remaja cenderung mampu mengatasi *stressor* yang dialaminya dan mampu menjadi diri sendiri di lingkungan.

Allport (dikutip dalam Schultz, 2005) menyebutkan salah satu ciri kepribadian

yang sehat pada individu adalah mampu untuk mengenal diri sendiri secara objektif dan memiliki kemampuan humor. Nilsen (dikutip dalam Hasanat, 2002) menyebutkan fungsi humor dibagi menjadi empat, yaitu: (a) fungsi fisiologik, (b) fungsi psikologik, (c) fungsi pendidikan, dan (d) fungsi sosial. Mindess (dikutip dalam Hartanti, 2002) berpendapat bahwa fungsi humor yang utama adalah mampu membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat membebaskan individu dari perasaan inferioritas.

Penelitian mengenai humor meski belum banyak dilakukan, namun sudah ada beberapa yang dilakukan di antaranya penelitian dari Sitanggang (2009) yang mencoba melihat pengaruh tayangan humor terhadap peningkatan memori, dan mendapatkan hasil bahwa tayangan humor berdampak signifikan pada peningkatan memori. Penelitian

mengenai humor yang mengaitkan dengan *stress* diteliti oleh Sutedjo dan Komolohadi (2009), dan mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan signifikan antara *sense of humor* dengan *stress*.

Humor juga diketahui dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi. Penelitian dari Fahruliana (2011) mengenai humor sebagai sebuah intervensi untuk menurunkan kecemasan pada para narapidana untuk mengurangi kecemasan menghadapi masa bebas, mendapatkan hasil intervensi humor mampu menurunkan tingkat kecemasan para responden.

Terkait dengan kecerdasan emosi, terdapat beberapa penelitian di antaranya hubungan kecerdasan emosi dengan resiliensi, dan didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dan resiliensi. Kecerdasan emosi diketahui juga berhubungan dengan kemampuan humor. Hal ini mengacu pada yang dikemukakan oleh Goleman

(1995) yang menyebutkan kemampuan humor merupakan salah satu ciri dari seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik.

Lebih lanjut Goleman (1995) menyebutkan humor berhubungan dengan emosi yang menyenangkan dan penerimaan diri seutuhnya. Humor tidak selalu berfokus pada sesuatu di luar diri individu tapi juga berfokus pada diri sendiri. Individu tidak hanya tertawa pada sesuatu yang ada di luar dirinya tetapi ia juga mampu tertawa ketika ia pun membuat sesuatu yang lucu. Dari hal inilah penulis tertarik meneliti lebih lanjut apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan penggunaan humor pada remaja.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan khusus untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penggunaan humor dikalangan remaja.

Kajian Pustaka

Pengertian Remaja

Menurut Papalia, Wendkos-Olds, dan Duskin-Feldman (2011), remaja adalah masa transisi perkembangan yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional dan sosial. Papalia dan Feldman (2012), mengatakan bahwa masa remaja (*adolescence*) adalah peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun hingga akhir 19 tahun atau awal usia 20 tahun.

Remaja menurut hukum perdata di Indonesia dibatasi hingga usia 21 tahun (atau dapat saja kurang jika sudah menikah). Di bawah usia 21 tahun tersebut seseorang masih membutuhkan wali (orangtua) untuk melakukan tindakan perdata (misal membuat perjanjian di hadapan pejabat hukum). Dalam Undang-undang Kesejahteraan

Anak (UU No. 4/1979) disebutkan semua orang di bawah usia 21 tahun dan belum menikah dianggap sebagai anak-anak (Sarwono, 1997).

Sejarah Humor

Humor dari kata Latin *umor* berarti cairan. Sejak 400 SM, orang Yunani Kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu: darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*choler*), dan empedu hitam (*melancholy*). Teori mengenai cairan itu merupakan upaya pertama untuk menjelaskan mengenai sesuatu yang disebut humor.

Dalam perkembangan selanjutnya, humor didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat orang menjadi tertawa gembira (Setiawan, 1990). Perkembangan humor di Inggris sudah terlembaga sejak abad ke-16 (Calley, 1997). Abad ke-17 merupakan zaman yang sangat pesat bagi perkembangan

humor di Inggris, terutama dalam hal teater komedi dan naskah humor. Pertengahan abad ke-18, teater humor bermetamorfosa menjadi satire. Abad ke-19, humor di Eropa menentukan bentuk baru dalam wujud komik. Abad itu ditandai dengan munculnya berbagai macam komik humor dari Jerman, yang kemudian menjadi kegemaran seluruh daratan Eropa bahkan sampai ke daratan Amerika dan Asia. Di daratan Eropa dan sebagian Amerika, humor sudah dianggap menjadi bagian dari kehidupan (Gauter, 1988). Pada awal abad ke-20 humor memasuki era baru. Pada awal abad itu, humor sangat dominan dalam teater komedi dan film. Charlie Chaplin merupakan seorang komedian terkenal di dunia humor modern.

Di Indonesia, secara informal, humor juga sudah menjadi bagian dari kesenian rakyat, seperti ludruk, ketoprak, lenong, wayang kulit, wayang golek, dan sebagainya. Humor yang dalam istilah

lainnya sering disebut dengan lawak, banyolan, dagelan, dan sebagainya, menjadi lebih terlembaga setelah Indonesia merdeka, seperti munculnya grup-grup lawak Atmonadi Cs, Kwartet Jaya, Loka Ria, Srimulat, Surya Grup, dan lain-lain (Widjaja, 1993).

Perkembangan lain terjadi pada media massa cetak, baik majalah maupun surat kabar. Tahun 60-an terbit beberapa majalah humor, namun tidak bertahan lama. Di antaranya adalah majalah STOP. Surat kabar membuka rubrik khusus untuk humor. Cerita-cerita lucu, anekdot, karikatur, dan kartun sering dijumpai pada media massa cetak (Kusmartini, 1993).

Definisi Humor

Humor didefinisikan oleh *The Oxford English Dictionary* sebagai kualitas tindakan, ucapan, atau tulisan yang menggairahkan. Humor merupakan sebuah aspek afektif, kognitif, atau estetika dari seseorang, stimulus, atau

peristiwa yang membangkitkan, seperti hiburan, sukacita, kegembiraan atau sebagai tertawa, tersenyum (Wasylowich, 2011).

Dari perspektif psikologis, humor didefinisikan dalam beberapa cara melibatkan kognitif, emosi, perilaku, *psychophysiological*, dan sosial. Istilah humor dapat digunakan untuk merujuk ke stimulus (misalnya, sebuah film komedi), suatu proses mental (misalnya, persepsi atau penciptaan *incongruities* lucu) (Martin, 2001).

Humor dapat didefinisikan secara luas sebagai pendekatan untuk diri sendiri dan orang lain yang ditandai dengan pandangan yang fleksibel yang memungkinkan seseorang untuk menemukan, mengekspresikan atau menghargai segala sesuatu yang bersifat lucu (Hood, 2009). Secara emosional, humor merupakan jalan untuk menghilangkan konflik yang terpendam

dan menyedihkan (dalam Rosenheim dan Golan, 1986).

Teori Humor

Teori humor dibagi dalam tiga kelompok (Manser, 1989), meliputi: (1) teori superioritas dan inferioritas. (2) teori mengenai ketidakseimbangan, putus harapan, dan bisosiasi. Arthur Koestler (dalam Setiawan, 1990) dalam teori bisosiasinya mengatakan bahwa hal yang mendasari semua bentuk humor adalah bisosiasi, yaitu mengemukakan dua situasi atau kejadian yang mustahil terjadi sekaligus. Konteks tersebut menimbulkan bermacam-macam asosiasi; dan (3) teori mengenai pembebasan ketegangan atau pembebasan dari tekanan. Humor dapat muncul dari sesuatu kebohongan dan tipuan muslihat; dapat muncul berupa rasa simpati dan pengertian; dapat menjadi simbol pembebasan ketegangan dan tekanan; dapat berupa ungkapan

awam atau elite; dapat pula serius seperti satire dan murahan seperti humor jalanan.

Fuad Hasan dalam tulisan *Humor dan Kepribadian* (1981) membagi humor dalam dua kelompok besar, yaitu: (a) humor pada dasarnya berupa tindakan agresif yang dimaksudkan untuk melakukan degradasi terhadap seseorang; dan (b) humor adalah tindakan untuk melampiaskan perasaan tertekan melalui cara yang ringan dan dapat dimengerti, berakibat pada berkurangnya ketegangan jiwa.

Jenis Humor

Jenis humor menurut Setiawan (1988) dapat dibedakan menurut kriteria bentuk ekspresi. Sebagai bentuk ekspresi dalam kehidupan individu, humor dibagi menjadi tiga jenis yakni (1) humor personal, yaitu kecenderungan tertawa pada diri individu, misalnya bila individu melihat sebatang pohon yang bentuknya mirip orang sedang buang air besar; (2)

humor dalam pergaulan, misalnya senda gurau di antara teman, kelucuan yang diselipkan dalam pidato atau ceramah di depan umum; (3) humor dalam kesenian, atau seni humor. Humor dalam kesenian masih dibagi menjadi seperti berikut. Humor lakuan, misalnya: lawak, tari humor, dan pantomim lucu. Humor grafis, misalnya: kartun, karikatur, foto jenaka, dan patung lucu. Humor literatur, misalnya: cerpen lucu, esei satiris, sajak jenaka, dan semacamnya.

Humor menurut kriteria indrawi terdiri dari: (1) humor verbal; (2) humor visual; (3) humor auditif. Humor menurut kriteria umbahan adalah: (1) humor politis; (2) humor seks; (3) humor sadis; (4) humor teka-teki. Sedangkan humor kriteria etis dapat dibedakan sebagai: (1) humor sehat/humor yang edukatif; (2) humor yang tidak sehat. Humor berdasarkan kriteria estetis dapat dipisahkan menjadi: (1) humor tinggi (yang lebih halus dan tak

langsung); (2) humor rendah (yang kasar, yang terlalu eksplisit).

serta membijaksanakan orang (Hendarto, 1990).

Fungsi Humor

Menurut Sujoko (1982) humor dapat berfungsi untuk: (1) melaksanakan segala keinginan dan segala tujuan gagasan atau pesan; (2) menyadarkan orang bahwa dirinya tidak selalu benar; (3) mengajar orang melihat persoalan dari berbagai sudut; (4) menghibur; (5) melancarkan pikiran; (6) membuat orang mentoleransi sesuatu; (7) membuat orang memahami soal pelik.

Beberapa fungsi humor yang sejak dulu sudah dikenal masyarakat antara lain, fungsi pembijaksanaan orang dan penyegaran, yang membuat orang mampu memusatkan perhatian untuk waktu yang lama. Fungsi itu dapat di dalam pertunjukan wayang, punakawan muncul untuk menyegarkan suasana. Humor punakawan biasanya mendidik

Kecerdasan Emosi

Pengertian Emosi

Kamus Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dan setiap keadaan mental yang meluap-luap. Menurut Daniel Goleman (1995) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu.

Lebih lanjut Goleman (1995) menyebutkan Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati

seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Beberapa tokoh mengemukakan mengenai macam-macam emosi, antara lain: Menurut Descartes (1596), emosi terbagi atas: hasrat (*desire*), benci (*hate*), sedih/duka (*sorrow*), heran (*wonder*), cinta (*love*) dan kegembiraan (*joy*). Sedangkan, Watson (1958) mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: ketakutan (*fear*), kemarahan (*rage*), dan cinta (*love*).

Goleman (1995) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu: (1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati (2) Kesedihan: sedih, muram, suram, mengasihani diri, putus asa (3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri (4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang,

terhibur, bangga (5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kemesraan. (6) Terkejut: terkesiap, terkejut (7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka (8) dan Malu: malu hati, kesal.

Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Mayer dan Salovey (1997), aspek-aspek kecerdasan emosi yaitu: (1) Refleksi regulasi emosi (*reflectively regulating emotions*) meliputi: (a) Kemampuan individu untuk tetap terbuka terhadap perasaan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, (b) Kemampuan individu untuk merefleksikan dengan menarik atau melepas dari menahan atas pemutusan atau penggunaan informasi yang sifatnya emosional, (c) Kemampuan individu untuk memantau emosi dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain, seperti mengakui bagaimana seberapa jelas, khas, berpengaruh, atau

masuk akal dirinya dan orang lain, (d) Kemampuan individu untuk mengelola emosi dalam diri sendiri dan orang lain dengan moderator emosi negatif dan meningkatkan yang menyenangkan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan informasi yang disampaikan. (2) Memahami dan menganalisis emosi (menggunakan pengetahuan emosional) (*understanding emotions*) meliputi (a) Kemampuan untuk memahami label-label emosi dan mengenali hubungan antara kata dan emosi itu sendiri, misalnya hubungan antara menyukai dan mencintai, (b) Kemampuan untuk menafsirkan makna bahwa hubungan emosi menyampaikan tentang sesuatu hal, seperti misalnya kesedihan yang sering menyertai kehilangan, (c) Kemampuan untuk memahami perasaan kompleks, seperti misalnya simultan perasaan cinta dan benci, atau campuran seperti kekaguman sebagai kombinasi dari rasa takut dan terkejut, (d)

Kemampuan untuk mengenali kemungkinan transisi antara emosi, seperti transisi dari kemarahan terhadap kepuasan, atau dari marah sampai malu. (3) Emosi sebagai sarana berpikir logis (*assimilating emotion in thought*) meliputi (a) Emosi memprioritaskan berpikir dengan mengarahkan perhatian pada informasi penting, (b) Emosi cukup jelas dan tersedia yang dapat dihasilkan mereka sebagai alat bantu untuk penilaian dan memori mengenai perasaan, (c) Mengubah ayunan emosi suasana hati perspektif individu dari optimis ke pesimis, mendorong pertimbangan multipel hal sudut pandang, (d) Keadaan emosional yang berbeda mendorong pada pendekatan permasalahan yang spesifik seperti ketika kebahagiaan memfasilitasi secara induktif penalaran dan kreativitas, dan (4) Persepsi, penilaian, dan ekspresi perasaan (*perceiving and expressing emotion*) meliputi (a) Kemampuan untuk

mengidentifikasi emosi dalam keadaan fisik seseorang, perasaan dan pikirannya, (b) Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi pada orang lain, desain, karya seni, melalui bahasa, suara, penampilan, dan perilaku (c) Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan akurat, dan mengekspresikan kebutuhan berhubungan dengan perasaan, dan (d) Kemampuan untuk membedakan antara ekspresi yang akurat dan tidak akurat, atau tidak jujur.

Goleman (1995) menyebutkan kecerdasan emosional meliputi lima hal, yaitu:

Mengenal emosi diri. Kesadaran diri – mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi – merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pilot yang

andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi, mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai pekerjaan apa yang akan diambil.

Mengelola emosi. Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang yang buruk kemampuannya dalam ketrampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Memotivasi diri sendiri. Kendali diri emosional – menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati – adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Dan mampu menyesuaikan diri flow memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam

segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Mengenal emosi orang lain. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen.

Membina hubungan. Seni membina hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain; mereka adalah bintang-bintang pergaulan.

Ciri Individu Dengan Kecerdasan Emosi Tinggi

Ada perbedaan antara pria dan wanita dalam kecerdasan emosi. Goleman (1997) berpendapat bahwa laki-laki yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) mudah bergaul, (2) ceria, (3) tidak mudah menjadi cemas, (4) berkomitmen tinggi, (5) bertanggung jawab, (6) simpatik, (7) menunjukkan sikap peduli dalam hubungan sosialnya, (8) kehidupan dan emosinya kaya dan tepat, (9) merasa tenang serta senang dengan diri sendiri, orang lain, dan dengan lingkungan sosialnya.

Sedangkan, ciri-ciri wanita yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi adalah sebagai berikut: (1) cenderung asertif, (2) dapat mengekspresikan emosinya secara adekuat, (3) merasa positif terhadap dirinya, (4) merasa dunia

penuh arti, (5) mudah bergaul dan mudah mendapat teman baru, (6) dapat mengendalikan emosinya, (7) dapat mengendalikan stress, (8) jarang merasa cemas apalagi tenggelam dalam kepedihan yang berlarut-larut.

Selain Goleman, Hein (1996) juga mendaftar 10 kebiasaan orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, yaitu: (1) Menilai sesuatu dari sudut pandangnya, apa yang dirasakannya, bukan dari sudut pandang orang lain atau situasi, (2) Membedakan antara pikiran dan perasaan, (3) Bertanggung jawab terhadap perasaannya, (4) Menggunakan perasaan untuk membantu memutuskan sesuatu, (5) Memperlihatkan *respect* terhadap perasaan orang lain, (6) merasa bersemangat, (7) memperlihatkan empati, (8) Mengambil nilai positif dan emosi negatifnya, (9) Tidak menasehati, menyuruh, mengontrol, mengkritik, dan memutuskan perilaku

orang lain. Mereka menyadari tidak baik mencampuri urusan orang lain, dan mereka menghindarinya, (10) Menghindari orang lain yang tidak mau menghargai perasaannya. Dengan kata lain ia memilih untuk berteman dengan orang-orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi juga.

Ciri Individu Dengan Kecerdasan Emosi Rendah

Ada lima ciri yang menggambarkan individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah Martin (2007) yaitu: (1) Mereka cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri, tanpa memperdulikan orang lain. Beberapa diantara mereka bahkan merasa puas apabila dapat menghina atau mengalahkan orang lain, (2) Jika menjadi pendengar, mereka akan menjadi pendengar yang buruk. Suka menginterupsi dan berdebat. Tidak memberi ijin orang lain untuk

mengungkapkan perasaannya., (3) Cenderung mempunyai tabungan tabungan emosi yang negatif pada diri orang lain, (4) Cenderung mendekati masalah hanya dengan pikiran tanpa memperdulikan perasaan. Individu seperti ini berlindung di balik aturan dan tata tertib, kaku serta kurang luwes dalam hal-hal yang bersifat prinsipil, (5) Mereka sering merasa tidak aman dan sukar untuk menerima kesalahan diri sendiri, serta sulit untuk minta maaf. Ia juga sulit untuk mengakui keberhasilan orang lain.

Metode

Desain dan Subjek Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Selanjutnya, penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan kecerdasan emosi dengan humor pada remaja. Subjek penelitian yang bertindak sebagai partisipan dipilih

dengan metode *convienience sampling* yaitu subjek yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang cocok dengan tujuan penelitian. Subjek sebagai partisipan adalah remaja berusia 11- 19 tahun, jenis kelamin, tingkat pendidikan, agama dan status sosial ekonomi tidak dibatasi. Jumlah responden direncanakan sebanyak 300 orang remaja yang akan diambil.

Identifikasi Variabel

Sesuai dengan judul “Hubungan Humor Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja” maka variabel yang ada dalam penelitian ini ada dua yaitu (a) Kecerdasan Emosi dan (b) Humor.

Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Ada dua kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) kuesioner kecerdasan emosi, dan (b) kuesioner humor. Kedua alat ukur dari variabel penelitian ini diukur dengan

menggunakan alat ukur yang sudah dipinjam dari Bagian Riset dan Pengukuran Psikologi Universitas Tarumanagara.

Teknik Pengolahan Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan SPSS 13.0 *for windows*

Hasil

Gambaran Subyek Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai jenis kelamin subyek penelitian, jumlah laki-laki sejumlah 133 orang subyek (44,3%) dan subyek perempuan sebanyak 167 orang subyek (55,7%). Berdasarkan pendidikan akhir diketahui jumlah terbanyak memiliki pendidikan akhir SMA sejumlah 206 orang subyek (68,7%) dan subyek paling sedikit memiliki pendidikan akhir Diploma sebanyak 3 orang subyek (1%).

Uji Normalitas Variabel Kecerdasan

Emosi dan Humor

Berdasarkan hasil uji *one sample K-S*, terlihat bahwa variabel kecerdasan emosi dan humor terdistribusi normal. Hal tersebut dikarenakan pada variabel penelitian memiliki nilai *p* pada pengujian *Kolmogorov-Smirnov* ada yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian maka data dianggap data terdistribusi secara normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas Variabel Kecerdasan Emosi dan Humor

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	P	Ket.
<i>Kecerdasan Emosi</i>	1,071	0,201	Normal
<i>Humor Cognitive</i>	1,096	0,181	Normal
<i>Humor Netral</i>	1,057	0,157	Normal
<i>Humor Superoirity</i>	1,353	0,051	Normal

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Pearson Correlation*, diperoleh bahwa variabel kecerdasan emosi tidak ada hubungan signifikan dengan *humor cognitive* dengan nilai $r = 0,031$ dan $p = 0,594 > 0,05$. Selanjutnya berdasarkan hasil uji korelasi kecerdasan emosi dengan *humor netral*, memiliki nilai $r = 0,265$ dan $p = 0,000 < 0,05$ jadi ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *humor netral*, dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor netral* juga tinggi, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka *humor netral* juga rendah. Selanjutnya berdasarkan hasil uji korelasi kecerdasan emosi dengan *humor superiority*, diperoleh bahwa nilai $r = 0,047$ dan $p = 0,419 > 0,05$ jadi tidak ada hubungan antara kedua variabel. Hasil lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Hasil Uji Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Humor

Hubungan Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>Ket.</i>
Kecerdasan Emosi dengan Humor Cognitive	0,031	0,594	Tidak ada hubungan signifikan
Kecerdasan Emosi dengan Humor Netral	0,265	0,000	Korelasi positif dan signifikan
Kecerdasan Emosi dengan Humor Superiority	0,047	0,419	Tidak ada hubungan signifikan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh hasil bahwa ternyata ditemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *humor netral*. dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa apabila kecerdasan emosi tinggi maka *humor netral* juga tinggi, begitu juga sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah maka *humor netral* juga rendah.

Diskusi

Berdasarkan hasil ditemukan hubungan signifikan antara kecerdasan emosi hanya

dengan jenis *humor netral*. Dengan demikian dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi lebih banyak mengembangkan humor yang dengan tipe netral. Tipe humor ini jika dilihat dari konstruk butirnya maka dapat dilihat humor ini hanya melihat sesuatu yang lucu seperti gambar anak-anak, gambar hewan peliharaan yang jinak, atau gambar-gambar yang pada intinya tidak menampilkan situasi kekerasan, menekan, ataupun yang bersifat seksual.

Saran

Saran Teoretis

Temuan pada penelitian ini kiranya dapat memberikan masukan bagi perkembangan psikologi remaja dan psikologi sosial agar dapat menambah referensi mengenai humor pada remaja dengan kecerdasan emosi. Melalui penelitian ini, diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai humor pada remaja namun dikaitkan dengan *well-being* pada remaja. Hal ini penting untuk disarankan mengingat dari penelitian ini sudah ditemukan hubungan antara humor dengan kecerdasan emosi, yang jika ditelaah lebih lanjut

kecerdasan emosi juga dapat merupakan bagian dari *well-being* seorang individu.

Saran Praktis

Dari hasil penelitian ini maka dapat disarankan agar para remaja dapat menggunakan humor yang baik sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan emosi dalam pergaulan ataupun aktivitas sehari-hari. Melalui humor diharapkan remaja dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosinya dengan lebih baik dibandingkan daripada melakukan suatu tindakan-tindakan agresif sebagai bentuk pengekspresan emosi. Bagi orangtua disarankan untuk menggunakan humor dalam interaksi dengan anak, dengan harapan dapat membuat suasana lebih akrab dan hubungan antara orangtua dan anak bisa lebih dekat. Humor juga dapat menjadi media untuk meningkatkan kreativitas pada anak.

Daftar Pustaka

- Calley, A. (1997). *Humor in the arts*. London: Flower Press.
- Davison, C. G., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Abnormal psychology* (11th edition). NY: Jhon Willey and Sons.

- Fahruliana, R. (2011). *Notes humor*. Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. (Skripsi tidak diterbitkan)
- Gauter, D. (1988). *The humor of cartoon*. New York: A Pegrige Book.
- Goleman D. (1995). *Emotional intelligence*, Jakarta:Gramedia Pustaka.
- Hasanat, N.U. & Subandi. (1998) Pengembangan alat kepekaan terhadap humor. *Jurnal Psikologi*, 25(1), 45-52.
- Hartanti. (2002). Peran *sense of humor* dan dukungan sosial pada tingkat depresi penderita dewasa pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 17(2): 107-119.
- Hartanti. (2008). Apakah selera humor menurunkan stres? Sebuah meta-analisis. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 38-55.
- Hassan, F. (1981). *Humor dan kepribadian*. Jakarta: Harian Kompas, 20 April, hal. 6.
- Hendarto, P. (1990). *Filsafat humor*. Jakarta: Karya Megah.
- Kusmartiny, E. (1993). *Dibalik karya para kartunis Indonesia*. Jakarta: Majalah Femina, No.20 Th.XXI, hal. 41- 42.
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology an introduction* (9th ed). Mc.Graw Hill: New York.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and psysicalmhealth: Methodological issues and reseach finding. *Psychological Bulletin*, 127, pp.504-519.
- Manser, J. (1989). *Dictionary of humor*. Los Angeles: Diego and Blanco.
- Papalia, D. E., Duskin-Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Experience human development* (12th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Patton, P. (1998). *Emotional intelligence*. (Dalam Z. Dahlan, Penerj.). Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Pramono. (1983). *Karikatur-karikatur 1970-1980*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Sujoko. (1982). *Perilaku manusia dalam humor*. Jakarta: Karya Pustaka.
- Suhadi. (1989). *Humor dalam kehidupan*. Jakarta: Gema Press.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence* (8th ed.). North America: McGraw-Hill.
- Setiawan, A. (1990). *Teori Humor*. Jakarta: Majalah Astaga, No.3 Th.III, hal. 34-35.
- Schultz, D. (2005). *Psikologi pertumbuhan model-model kepribadian sehat*. Yogyakarta: Kanisius.

- Sitanggang, P.A. (2009). *Pengaruh tayangan humor terhadap peningkatan memori pada mahasiswa psikologi Universitas Sumatera Utara*. (Skripsi tidak diterbitkan).
- Utomo, U. H. N. (2009). *Sense of humor: Studi psikometris tentang skala kepekaan terhadap humor versi a dan b. laporan penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Widjaja, A.W. (1993). *Komunikasi dan hubungan masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara

KEPEKAAN HUMOR DENGAN DEPRESI PADA REMAJA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Ayu Fitriani & Nurul Hidayah
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 9 Yogyakarta
nurul_psi_uad@yahoo.co.id.

Abstract

This study aimed to identify the relationship between sense of humors and depression in adolescents in terms of gender. The subjects of this study were students of SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta class X and XI. The data collection tools of this study used the Beck Depression Inventory (BDI) and the Sense of Humor Scale Version-B, and used the analysis covariance method to analyze the data. The results of this study showed significant differences in depression among female subjects and male subjects with a value of $F = 6.905$ and $p = 0.010$ ($p < 0.05$) by controlling the sense of humor variable. The average level of female depression (7.284) was higher than male subjects (6.196). This result will be discussed further in this paper.

Keywords: Depression, Gender, Sense of Humor

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta kelas X dan XI. Pengumpulan data menggunakan *Beck Depression Inventory* (BDI) dan Skala Kepekaan Humor Versi-B, sedangkan metode analisis data dengan menggunakan Anakova. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan mengontrol kepekaan humor, ada perbedaan depresi yang signifikan antara subjek perempuan dan subjek laki-laki dengan nilai $F=6,905$ dan $p=0,010$ ($p<0,05$). Tingkat depresi subjek perempuan dengan rerata sebesar 7,284 lebih tinggi dibandingkan rerata depresi subjek laki-laki sebesar 6,196.

Kata kunci : Depresi, Jenis Kelamin, Kepekaan Humor.

Pendahuluan

Lazarus dan Folkman (Santrock, 2003) menjelaskan bahwa kondisi stres dapat terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara kemampuan dan tuntutan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi, akan menyebabkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai element fisik atau psikososial dari suatu situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik atau mental oleh individu, sebagai upaya dalam menyesuaikan diri.

Banyak penelitian menunjukkan jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki (Nolen-Hoeksema dalam Davison dkk., 2006). Bahkan sejumlah penelitian menemukan perempuan tiga kali lebih rentan terhadap depresi dibandingkan laki-laki (Kring dkk., 2007). Hal ini berlaku baik pada depresi ringan, sedang, maupun berat. Perbedaan gender ini ditemukan pada sejumlah negara, suku bangsa, dan seluruh tahap usia dewasa. Menariknya, Lubis (2009) menyatakan sebelum remaja, hanya ada sedikit perbedaan tingkat depresi antara anak laki-laki dan perempuan, namun antara usia 11 hingga 13 tahun ada peningkatan kecenderungan depresi pada perempuan. Pada usia 15 tahun perempuan memiliki kecenderungan dua kali lebih besar daripada laki-laki terkena depresi.

Baldwin (2002) menjelaskan bahwa sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Amir (2005) menambahkan bahwa depresi lebih sering terjadi pada wanita, karena berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon pada wanita, misalnya adanya depresi *prahaid*, *postpartum* dan *postmenopause*.

Brizendine (2007) mengatakan bahwa ada perbedaan respon terhadap konflik antara laki-laki dan perempuan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah dan rasa takut. Laki-laki sering kali menikmati konflik dan persaingan, bahkan mereka menganggap bahwa konflik memberikan dorongan yang positif. Dapat disimpulkan ketika perempuan menghadapi konflik sering lebih sensitif terhadap respon psikologis sedangkan laki-laki lebih peka terhadap respon fisiologis, sehingga ketika perempuan mendapat tekanan, pada umumnya lebih mudah mereka mengalami stres yang kemudian dapat berlanjut menjadi depresi.

Depresi diibaratkan seperti penyakit flu, sebab depresi dapat terjadi di semua kalangan, tidak terkecuali remaja. Neiger (Dariyo, 2004) menyatakan bahwa usia muda yaitu 15-24 tahun sangat rentan untuk mengalami gangguan depresi. Survei yang dilakukan oleh Avenoli dan Steinberg (Steinberg, 2002) kira-kira 25% remaja

merasakan munculnya depresi dan 3% masuk kategori depresi klinis. Petersen dkk (Santrock, 2003) mengadakan penelitian pada sampel nonklinis, ditemukan 7% remaja mengalami depresi klinis, sedangkan penelitian dengan sampel klinis ditemukan 45% remaja yang mengalami depresi klinis.

Depresi adalah keadaan patah hati atau putus asa yang disertai dengan melemahnya kepekaan terhadap stimuli tertentu, pengurangan aktivitas fisik maupun mental dan kesukaran dalam berpikir (Kartono dan Gulo, 2003). *American Psychological Association (APA)* (2000) memberikan definisi depresi merupakan perasaan sedih atau kosong yang disertai dengan penurunan minat terhadap aktivitas yang menyenangkan, gangguan tidur dan pola makan, penurunan kemampuan berkonsentrasi, perasaan bersalah yang berlebihan, dan munculnya pikiran tentang kematian atau bunuh diri.

Depresi pada remaja mempengaruhi prestasi sekolah, mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, selain itu depresi juga mempengaruhi fungsi sosial dan kesulitan dalam penyesuaian diri (Nevd dkk., 2005; Lubis, 2009). Weissman (Nevd dkk., 2005) menyatakan depresi pada remaja menyebabkan resiko terjadinya depresi berat, bahkan percobaan bunuh diri di masa dewasa. Maris dkk (Davison dkk., 2006) memperkirakan sebanyak 15% orang-orang yang didiagnosis menderita depresi berat akhirnya bunuh diri. Melihat keadaan ini, depresi menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Prediksi badan kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2020 nanti, di negara-negara berkembang, depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung (Lubis, 2009).

Individu yang mengalami depresi dapat dilihat dari gejala yang muncul. Adapun gejala-gejala depresi berdasarkan DSM IV-TR (APA, 2000) sebagai berikut:

- (a). Perubahan pada *mood*,
- (b). Perubahan dalam motivasi,
- (c). Perubahan pada kognitif,
- (d). Perubahan pada fisik dan psikomotorik

Remaja mengalami perubahan dari segi psikomotorik, bergerak lebih lamban dari biasanya, perubahan dalam kebiasaan tidur misalnya terjadi insomnia atau hipersomnia, adanya perubahan dalam berat badan mungkin terjadi penurunan atau penambahan berat badan, terjadi perubahan selera makan (peningkatan atau penurunan selera makan).

Beck (1985) juga memberikan penjelasan tentang simtom-simtom yang

ditunjukkan seseorang yang mengalami depresi sebagai berikut:

- (a). Simtom-simtom emosional,
- (b). Simtom-simtom kognitif,
- (c). Simtom-simtom motivasional,
- (d). Simtom-simtom fisik,

Gambaran kasus depresi, peneliti temukan pada beberapa siswa di SMA Negeri I Sewon, Bantul Yogyakarta. Wawancara telah dilakukan dengan guru bimbingan konseling (BK) dan dua siswa disertai dengan observasi pukul 07.00-10.00 WIB di sekolah tersebut. Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan ada siswa yang merasa malas untuk mengikuti pelajaran ataupun kegiatan di sekolah, hal ini disebabkan siswa tersebut sulit untuk berkonsentrasi di dalam kelas, merasa tidak mampu, ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan mengikuti kegiatan di sekolah. Selain itu ada beberapa siswa yang menunjukkan perilaku sering melamun, terlihat lemas dan tidak bersemangat, menyendiri di kelas, tidak bergabung dengan teman-teman lainnya, keadaan siswa ini disebabkan karena masalah keluarga, orangtua mereka sedang dalam proses perceraian dan ada pula yang sedang dalam keadaan yang tidak harmonis. Kasus lain yang sering terjadi adalah masalah ekonomi, beberapa siswa kurang mampu membayar biaya sekolah sehingga seringkali harus menunggak, keadaan ini juga membuat siswa terbebani dan tertekan sehingga tidak dapat fokus dan berkonsentrasi dengan pelajaran di kelas.

Hasil wawancara dengan dua siswa lain rujukan guru BK di sekolah tersebut, mereka mengakui ketika memiliki masalah timbul perasaan tertekan, perasaan sedih, lebih sensitif, dan sulit untuk berkonsentrasi di kelas. Ditambahkan oleh mereka jika memiliki masalah yang belum selesai, mereka sulit tidur, dan merasa malas makan. Selain itu menurut siswa ini, ada teman mereka yang jarang datang ke sekolah disebabkan karena tidak mendapatkan kasih sayang dari kedua orangtuanya.

Semakin banyak stresor yang datang, semakin meningkat pula tingkat stres pada remaja. Stres akan berkembang menjadi lebih buruk lagi bahkan depresi apabila tidak melakukan penanganan yang tepat. Usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol tekanan dikatakan sebagai *coping* (Omizo dalam Santrock, 2003). Strategi *coping* dapat berupa *coping* yang berfokus pada masalah yaitu bertindak secara langsung mengatasi masalah atau mencari informasi yang solusi yang relevan. Strategi *coping* berikutnya yaitu berupa *coping* yang berfokus pada emosi yaitu upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif yaitu dengan cara menciptakan emosi positif dalam diri (Davison dkk., 2006). Ketika seseorang mengalami gangguan perasaan maka perasaan didominasi emosi negatif sehingga

mengalami kesedihan dan *distress*. Emosi negatif dapat diatasi dengan mengelola emosi positif yang dimiliki seseorang (Durand dan Barlow, 2006).

Hasanat dan Subandi (1998) mengatakan humor dinilai dapat menimbulkan emosi positif, sebab humor menjadikan seseorang dapat tersenyum ataupun tertawa dan memunculkan ekspresi wajah positif. Dapat disimpulkan emosi positif yang ditimbulkan dari humor merupakan salah satu upaya *coping* yang berfokus pada emosi. Humor dan kepekaan humor yang tinggi dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, tidak tegang lagi, sehingga pikiran pun dapat lebih berkonsentrasi untuk menyelesaikan masalah.

Allport (Schultz, 2005) mengatakan bahwa salah satu ciri-ciri kepribadian yang sehat yaitu kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri secara objektif dan mampu untuk menangkap humor terutama yang berkaitan dengan dirinya sendiri, tetapi humor yang dimaksud bukan humor yang menyangkut seks dan agresi. Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki kepekaan humor yang baik, dapat terhindar dari depresi sebab remaja tersebut mampu mengembangkan kepribadiannya menjadi lebih sehat.

Humor berasal dari kata umor yaitu *You-moors*= cairan-mengalir (Hartanti, 2008). Menurut Driver, humor merupakan sifat dari sesuatu atau suatu situasi yang kompleks yang menimbulkan keinginan untuk tertawa (Hartanti, 2008). Secara sederhana humor didefinisikan sebagai sesuatu yang lucu. Sesuatu yang bersifat humor adalah sesuatu yang dapat membuat tertawa (Eysenck dalam Utomo, 2009).

Marten menjelaskan humor sebagai reaksi emosi ketika sesuatu terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan reaksi emosi itu membawa kesenangan atau kebahagiaan (Jones, 2010). Menurut Kleverlaan, dkk (Hartanti dan Soerjantini, 2003), seni humor bertujuan untuk meringankan masyarakat dalam menjalani hidupnya. Tentunya setiap masyarakat tertentu berbeda dalam hal cara pengungkapan humornya sesuai dengan karakter daerahnya masing-masing.

Menurut Nilsen (dalam Hasanat, 2002) fungsi humor dibagi menjadi empat fungsi, yaitu fungsi fisiologik, fungsi psikologik, fungsi pendidikan, dan fungsi sosial. Mindess (Hartanti, 2002) berpendapat bahwa fungsi humor yang paling penting adalah kekuatannya untuk membebaskan diri dari banyak rintangan dan pembatasan dalam kehidupan sehari-hari. Humor dapat melepas individu dari berbagai tuntutan yang dialami dan dapat membebaskannya dari perasaan inferioritas.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan jika humor memiliki fungsi di antaranya fungsi secara fisiologik yang tentunya memberikan dampak yang baik untuk kesehatan, selain itu fungsi psikologi yang dapat meningkatkan kesehatan mental

seseorang. Fungsi lain humor yaitu dalam hal pendidikan dan sosial sehingga memudahkan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya.

Seseorang memerlukan kepekaan terhadap humor untuk dapat mengamati, merasakan dan mengungkapkan humor, apabila seseorang tidak cukup peka, maka kejadian seperti apapun itu tidak meninggalkan kesan lucu (Sarwono dalam Utomo, 2009). Menurut Meredith (Hartanti, 2008) kepekaan humor merupakan kemampuan untuk menertawakan semua hal termasuk dirinya sendiri dan tetap mencintai dan menyukainya. Hughes (2008) menjelaskan kepekaan humor merupakan kemampuan setiap orang dalam mempersepsikan, mengekspresikan dan menikmati humor. Kepekaan humor dapat menghasilkan hal-hal yang positif tidak hanya terbatas pada *coping* masalah, ataupun konsep diri yang positif. Menurut Martin dan Lefcourt (Jones, 2010) kepekaan humor menunjukkan frekuensi seseorang ketika tersenyum, tertawa, dan merespon hal-hal yang berkaitan dengan hiburan dalam berbagai situasi. Humor tidak hanya mencakup kognitif dan apresiasi terhadap stimulus humor tetapi berkaitan juga dengan kemampuan dalam memproduksi stimulus humor.

Eysenck (Ruch, 2007) menyatakan istilah kepekaan humor digunakan untuk tiga hal berikut ini :

- a. *The conformist sense*, yaitu tingkat kesamaan di antara individu satu dengan yang lain dalam apresiasi terhadap materi-materi humor.
- b. *The quantitative sense*, yaitu yang menunjukkan seberapa sering seseorang tertawa dan tersenyum, serta seberapa mudah seseorang merasa gembira.
- c. *The productive sense*, yaitu menekankan seberapa banyak seseorang menceritakan cerita-cerita lucu dan membuat orang lain gembira.

Abel (Hartanti, 2008; Novianti, 2011) menjelaskan bahwa kepekaan humor meliputi lima aspek yaitu:

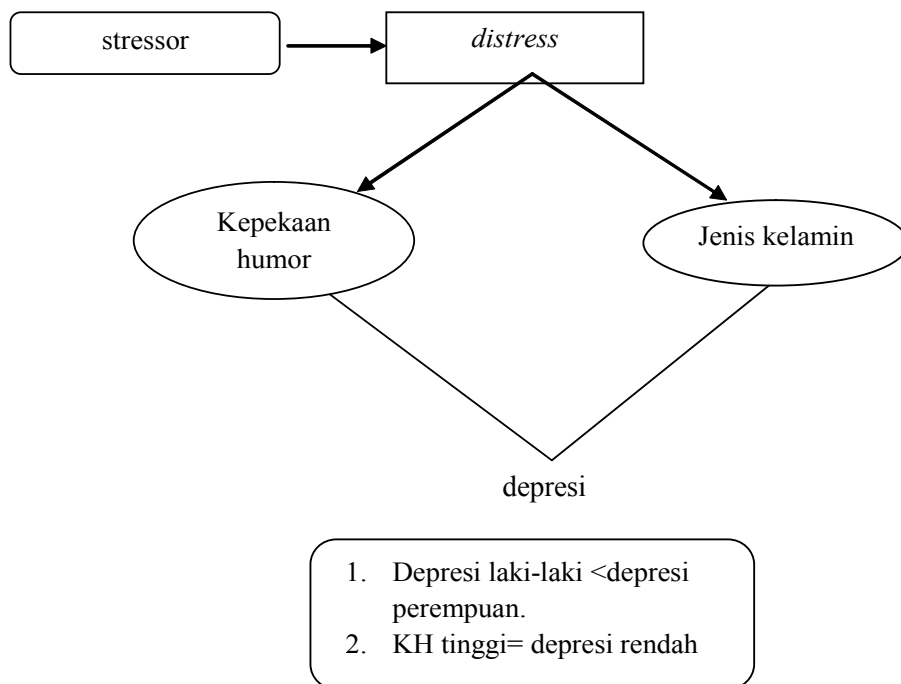
- a. kemampuan memahami humor.
- b. kemampuan menikmati dan menghargai humor.
- c. kemampuan membuat humor
- d. menyukai humor dan orang-orang humoris
- e. menggunakan humor untuk meredakan ketegangan dan menggunakan humor untuk mencapai tujuan sosial.

Hasanat dan Subandi (1998) mengukur kepekaan humor dengan membuat skala yang berisi gambar humor berdasarkan teori *the conformist sense* yaitu tingkat apresiasi terhadap materi-materi humor. Hasanat dan Subandi (1999) selanjutnya melakukan pembakuan terhadap skala ini menjadi Skala Kepekaan Humor. Utomo (2006) kemudian melakukan analisis faktor eksploratori pada Skala Kepekaan Humor ini, yang kemudian menghasilkan empat faktor yaitu kekerasan, kekesalan, parodi,

dan *joke*. Hasil analisis faktor eksploratori menunjukkan materi humor yang bersifat kekerasan memiliki bobot yang paling besar dibandingkan indikator yang lainnya. Pemaparan di atas dapat menjelaskan bahwa apresiasi terhadap materi humor dapat menunjukkan kepekaan humor seseorang.

Seseorang yang peka terhadap humor memiliki banyak keuntungan. Kelly (Zulkarnain dan Novliadi, 2009) menyatakan seseorang yang memiliki kepekaan humor yang lebih tinggi, akan lebih ceria, lebih termotivasi, memiliki *self esteem* yang lebih tinggi.

Keadaan hormonal antara laki-laki dan perempuan merupakan salah satu hal penting dalam penyesuaian diri pada kondisi fisik dan psikis. Brizendine (2007) menyatakan hormon testosteron dan progesteron diduga mampu mempengaruhi peningkatan agresifitas sehingga laki-laki cenderung stabil ketika beraktivitas, sedangkan hormon estrogen diduga mempengaruhi psikis dan perasaan perempuan pada kondisi tertentu. Kondisi-kondisi tertentu ini akan berpengaruh secara psikis terhadap perilaku perempuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Hal ini yang mempengaruhi kecenderungan depresi remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki.



Gambar 1. Skema hubungan kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin

Berdasarkan penjabaran permasalahan di atas, dapat diasumsikan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat depresi yang tinggi dibandingkan remaja laki-laki, meskipun mengalami stresor yang sama. Selanjutnya kepekaan humor secara bersamaan ternyata berpengaruh terhadap depresi. Melihat hal ini, maka peneliti tertarik untuk meneliti perbedaan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki dengan mengendalikan pengaruh kepekaan humor. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki, dengan mengontrol variabel kepekaan humor. Remaja perempuan memiliki tingkat depresi lebih tinggi daripada remaja laki-laki.

Metode Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X-XI SMA Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel ini adalah metode *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap individu (Azwar, 2003). Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan randomisasi kelas pada kelas X dan pada kelas XI. Hasil randomisasi akan menghasilkan sebanyak dua kelas X dan dua kelas XI untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran *Beck Depression Inventory* (BDI) untuk mengukur depresi subjek. Pengukuran terhadap kepekaan humor subjek, peneliti menggunakan Skala Kepekaan Humor yang berisi sejumlah aitem figural berupa gambar kartun.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik. Data dianalisis dengan menggunakan Analisis Ko-varians (Anakova).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Data Statistik Deskriptif

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	M	σ
Kepekaan Humor	83	31	60,50	11,52	125	25	75	16,66
BDI	16	1	7,01	3,31	63	0	31,5	10,5

Analisis deskriptif terhadap data penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberi gambaran mengenai kecenderungan respon subjek (berupa *mean* atau rata-rata) terhadap variabel-variabel penelitian yaitu Kepekaan Humor dan BDI (*Beck Depression Inventory*). Berdasarkan hasil analisis data statistik deskriptif dapat diketahui skor empirik dan skor hipotetik pada masing-masing variabel.

Berdasarkan data statistik deskriptif di atas, maka dapat dilakukan suatu pengkategorisasian skor pada variabel penelitian. Kategorisasi pada variabel kepekaan humor dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bahwa skor subjek dan populasi terdistribusi secara normal sehingga dapat dibuat skor teoritis terdistribusi menurut model normal, untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subjek dapat dilakukan pengkategorisasian dengan menetapkan suatu kriteria. Skor yang diperoleh subjek diklasifikasikan menggunakan tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi untuk Skala Kepekaan Humor, sedangkan kategorisasi depresi dengan menggunakan norma penggolongan depresi BDI.

Berdasarkan kategorisasi masing-masing aspek ternyata mayoritas subjek memiliki kepekaan humor pada kategori sedang, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kepekaan humor mayoritas subjek penelitian termasuk kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat depresi subjek penelitian termasuk kategori normal.

Uji anakova dengan *test of between-Subjects Effects* bertujuan untuk mengetahui perbedaan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki dengan mengontrol variabel kepekaan humor. Berdasarkan hasil analisis *test of between-Subjects Effects* tanpa interaksi antara jenis kelamin dan kepekaan humor menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap depresi siswa dengan nilai F sebesar 6,905 dan probabilitas 0,010 ($p < 0,05$). Begitu juga dengan variabel *covariate* kepekaan humor berpengaruh sangat signifikan terhadap depresi siswa dengan nilai F sebesar 8,860 dan probabilitas 0,004 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan depresi antara remaja perempuan dan remaja laki-laki, dengan rerata depresi remaja perempuan sebesar 7,284 lebih tinggi daripada rerata depresi remaja laki-laki yaitu sebesar 6,196.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan mengendalikan variabel kepekaan humor, ada perbedaan depresi yang signifikan antara subjek perempuan dan subjek laki-laki, yang ditunjukkan dengan nilai F sebesar 6,905 dan probabilitas 0,010 ($p < 0,05$). Tingkat depresi subjek perempuan dengan rerata depresi sebesar 7,284 lebih tinggi dibandingkan tingkat depresi subjek laki-laki dengan rerata depresi sebesar 6,196. Perbedaan depresi antara subjek perempuan dan subjek laki-laki disebabkan

salah satunya adanya perbedaan keadaan hormonal dan keadaan fisiologis. Hal ini yang mempengaruhi mereka dalam mengatasi *stressor* yang mereka hadapi.

Seligman dan Rosehan (1989) menjelaskan beberapa alasan adanya perbedaan terjadinya depresi antara laki-laki dan perempuan yaitu yang pertama perempuan lebih ekspresif untuk menceritakan simptom depresi yang dialami dibandingkan laki-laki. Alasan yang kedua yaitu secara biologis aktivitas enzim kimia, faktor biologi, dan tiap bulannya terjadi depresi pramenstruasi yang mempengaruhi kondisi emosi perempuan. Alasan yang ketiga berkaitan dengan keputusan yang menyebabkan depresi, perempuan lebih mudah merasa putus asa dibanding laki-laki, sehingga depresi lebih sering terjadi pada perempuan. Alasan yang terakhir, wanita lebih berpikir rigid dibanding laki-laki, sehingga perempuan lebih mudah khawatir dan menjelaskan hal-hal buruk yang terjadi dalam kehidupannya, sedangkan laki-laki lebih banyak melakukan aksi dan jarang memikirkan hal-hal yang bersifat rigid.

Pemaparan di atas sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunadi (Zulkarnain dan Novliadi, 2009) yang menyatakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan-perasaan cemas sehingga menimbulkan perasaan tertekan. Perbedaan itu bukan hanya dipengaruhi faktor emosi tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitifnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail, sedangkan cara berpikir laki-laki lebih umum atau global. Individu yang melihat lebih detail terhadap masalah, akan lebih mudah dirundung kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak dan akhirnya dapat menekan perasaan individu tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dari hasil penelitian ini tampak bahwa variabel kepekaan humor (kovariabel) ternyata memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap variabel depresi yang ditunjukkan dengan nilai F sebesar 8,860 dan probabilitas 0,004 ($p < 0,01$), melihat pengaruh ini maka dalam penelitian ini variabel kepekaan humor perlu dikontrol, agar dapat terlihat perbedaan depresi antara subjek laki-laki dan perempuan tanpa ada pengaruh kepekaan humor terhadap depresi tersebut.

Kepekaan humor memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi karena berkaitan sebagai salah satu strategi *coping*. Seseorang yang memiliki masalah akan berusaha menemukan strategi *coping*. Ketika individu tidak dapat melakukan coping yang efektif, maka akan muncul distress yang dapat berlanjut menjadi depresi. Strategi *coping* dapat berupa *coping* yang berfokus pada masalah yaitu bertindak secara langsung mengatasi masalah atau mencari informasi solusi yang relevan. Strategi *coping* berikutnya berupa *coping* yang berfokus pada emosi yaitu upaya untuk

mengurangi berbagai reaksi emosional negatif yaitu dengan cara menciptakan emosi positif dalam diri. Emosi positif akan mengurangi bahkan menghilangkan beberapa simtom yang tidak menyenangkan dari emosi negatif (Davison dkk., 2006).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Danzer, Dale dan Herbert (Hartanti, 2002) yang menunjukkan bahwa peningkatan suasana hati dan tersenyum dapat menurunkan tingkat depresi seseorang. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian Thorson dan Powell (Zulkarnain dan Novliadi, 2009), yang menunjukkan bahwa *sense of humor* berkorelasi negatif dengan neurotisme, pesimisme, *self-esteem* rendah, depresi, dan *mood* yang buruk.

Berdasarkan kategori skor depresi, mayoritas subjek penelitian (79%) berada pada kategori normal. Kategori normal ini berarti subjek mengalami perubahan *mood* atau perasaan yang wajar. Keadaan ini menjelaskan bahwa subjek memiliki tempat untuk menceritakan masalah dan memudahkan mereka untuk menentukan *coping* masalah yang efektif, sehingga membuat mereka terhindar dari depresi yang merugikan diri mereka sendiri. Hal ini dikarenakan SMA Negeri 1 Sewon menyediakan kelompok konseling teman sebaya, untuk memudahkan siswa untuk bercerita ataupun berkonsultasi dengan teman sebaya mereka ketika memiliki masalah daripada harus berkonsultasi langsung pada guru BK.

Berdasarkan kategorisasi skor kepekaan humor, mayoritas subjek (89 %) memiliki kepekaan humor pada kategori sedang. Kategori sedang ini berarti bahwa mayoritas subjek cukup peka dalam mengamati materi humor, sehingga kejadian yang berbau humor dapat meninggalkan kesan lucu bagi subjek. Subjek penelitian ini rata-rata berusia 15-17 tahun, yang berarti mereka memasuki fase remaja tengah. Dalam fase ini setidaknya subjek telah belajar dan memiliki pengalaman dalam menyelesaikan masalah. Semakin bertambahnya usia dan tingkat pendidikan maka seseorang memiliki kemampuan dalam memilih strategi *coping* pun untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efektif (Hasanat, 1994).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan dengan mengendalikan kepekaan humor, ada perbedaan yang signifikan antara depresi remaja perempuan dan remaja laki-laki. Tingkat depresi remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat depresi remaja laki-laki. Tingkat depresi subjek mayoritas berada pada kategori normal. Tingkat kepekaan humor subjek mayoritas berada pada kategori sedang.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association (APA). (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR)* Fourth Edition. Washington DC: APA.
- Amir, N. (2005). *Depresi Aspek Neurologi Diagnosi dan Tatalaksana*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Azwar, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baldwin, R. D. (2002). *Stress and Illness in Adolescence: Issue of Race and Gender*. <http://www.Fidarticles.com>. Diakses 6 Agustus 2011.
- Brizendine, L. (2007). *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press.
- Beck, A. T. (1985). *Depression*. Philadelphia: First University of Pennsylvania.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Davison, G. C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2006). *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. Penerjemah: Noermalasari Fajar. Jakarta: PT.Grafindo Persada.
- Diakses pada tanggal 18 Maret 2011.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Ke-4*. Penerjemah: Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2006). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hampes, W. P., College, B. H., & Illinois, M. (2010). The Relation between Humor Style and Empathy. *Europe's Journal Psychology*. Vol. 3: 34-45.
- Hartanti. (2002). Peran *Sense of Humor* dan dukungan sosial pada tingkat depresi Penderita Dewasa Pascastroke. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 17, 2: 107-119.
- Hartanti. (2008). Apakah Selera Humor Menurunkan Stres? Sebuah Meta-analisis. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 24, No. 1: 38-55.
- Hartanti, R., & Soerjantini. (2003). Peran *Sense of Humor* Pada Dampak Negatif Stres Kerja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 18, 4: 393-408.

- Hasanat, N. U. (1994). *Apakah Wanita Lebih Depresif Daripada Pria?* Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hasanat, N. U., & Subandi. (1998). Pengembangan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Jurnal Psikologi*. 1: 17-25.
- Hasanat, N. U., & Subandi. (1999). Pembakuan Alat Kepekaan Terhadap Humor. *Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hodgkinson, L. (1991). *Smile Therapy*. London: MacDonald & Co. (Publishers) Ltd.
- Hughes, L., W. (2008). A Correlational Study of the Relationship between Sense of Humor and Positive Psychological Capacities. *Economics and Business Journal: Inquiries and Perspectives*. Vol. 1, No. 1: 46-55.
- Jones, C. L. (2010). The Relationship between Health Status, Life Satisfaction, and Humor as a Coping Mechanism Among Noninstitutionalized. *Tesis*. The Florida State University College Of Education
- Kartono, K., & Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2007). *Abnormal Psychology 10th Edition*. United States of America: John Wiley and Sons, Inc.
- Lubis, L. N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor: an Integrative Approach*. California: Elsevier Academic Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* Edisi kelima Jilid 2. Penerjemah: Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta: Erlangga.
- Noviati, N. P. (2011). Selera Humor, Dampak Secara Psikologi dan Aplikasinya di Tempat Kerja. *Proceeding Seminar Nasional Psikologi 2011*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Ruch, W. (2007). *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.

- Schultz, D. (2005). *Psikologi Pertumbuhan Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta: Kanisius.
- Seligman, M. E. P., & Rosehan, D. L. (1989). *Abnormal Psychology Second Edition*. New York: WW. Norton.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* Sixth Edition. New York: Mc Graw Hill.
- Utomo, U. H. N. (2006). Validitas dan Reliabilitas Skala Kepekaan Humor. *Tesis*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Utomo, U. H. N. (2009). *Sense of Humor: Studi Psikometris tentang Skala Kepekaan terhadap Humor versi A dan B. Laporan Penelitian*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Zulkarnain & Novliadi, F. (2009). *Sense of Humor dan Kecemasan Menghadapi Ujian di Kalangan Mahasiswa. Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol. 42, No. 1: 48-54.